

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:		28.9	32.2	119.9	885	
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A09	250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)		80/40	9.1	13.5	10.2	199
		Irdenie griķi		260	13.1	3.4	66.6	349
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				27	28.4	117	832	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	280	18	23.7	70.5	567
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Biezpiena deserts		70	8.7	9.3	7.6	149
		Sarkano ogu(zemeņu- sausseržu)ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:		29.9	36.5	104.7	867	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs(bez miltiem, bez krējuma)		100	13.7	17.6	4	229
		Vārīti kartupeļi	250	5.2	0	38.3	174	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2.1	3.4	37
		BG galete	20	1.8	0.4	16.6	77	
Kefīrs	A07	180	5.4	3.6	8.1	86		
Kopā:				32.6	33.7	96.2	819	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar rīsiem	A07	250	3.3	2.8	21.9	126
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	100	12.2	17.1	2.9	214
		Bezglutēna makaroni	180	4	3.5	47.8	239	
		Sezonas dārzeņu salāti	100	1.3	4.2	4.6	61	
		BG galete	20	1.8	0.4	16.6	77	
Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
Kopā:				22.7	29	93.9	825	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147