



Ēdienkarte (bez piena produktiem)) 10.-12. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai no 26.10.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem(<i>bez krējuma</i>)		120	10.7	16.8	6.1	218
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	28.3	114.2	824
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Īrdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Piena mērce		40	1.5	3.9	4.6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Trešdiena	Pusdienas	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			32	32.7	118.8	897
		Cūkgaļas plov		280	18	23.7	70.5	567
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			24.4	30.8	120.9	858
		Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Kurzemes stroganovs(<i>bez miltiem, bez krējuma</i>)		100	13.7	17.6	4	229
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		80	0.8	2.5	3.1	38
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
		Kopā:			29	31.8	103	814
		Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3.3	2.8	21.9	126
		Sautēta vista dārzeņu mērcē(<i>bez krējuma</i>)		100	12.1	18.1	4.7	230
		Vārīti makaroni	A01	180	6.3	2.5	42.5	218
Ēdienkarte	Pusdienas	Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
		Kopā:			26.9	30.3	105.6	803

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai "produktiem**

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)
5.-9..klase	700-960	18-36	23-37	79-144