Ēdienkarte (*bez piena produktiem)*

10.-12. klašu audzēkņi 1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 02.11.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Dārzeņu zupa ar lēcām	*A09*	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01*	280	20.1	19.3	63.4	508
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***32.2***	***31.1***	***110.4***	***852***
Otrdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		100	1.2	4	2.7	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	4.2	16.6	82
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***26.3***	***33.8***	***112.7***	***827***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma,bez miltiem*)		100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***32***	***28***	***112.7***	***833***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03*	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***29.9***	***25.2***	***116.7***	***814***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	*A01*	200	8	0.9	50.7	243
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***27.6***	***29***	***109.1***	***806***

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)*	*Oglhidrāti (g)*
10.-12..klase		*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*