

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|--|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Gurķu zupa ar grūbām un krējumu | *A01;A07 | 250/5 | 5,5 | 5,8 | 21,6 | 161 |
| | | Boloņas mērce | *A01 | 80 | 10,2 | 18 | 5 | 223 |
| | | Vārīti makaroni | *A01 | 200 | 7 | 3,7 | 47,2 | 249 |
| | | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | | 70 | 0,8 | 2,9 | 5,8 | 53 |
| | | Rudzmaize | *A01 | 60 | 4,1 | 0,5 | 30 | 141 |
| | | Kopā: | | | | 27,6 | 30,9 | 109,6 |
| Otrdiena | Pusdienas | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 70 | 10 | 16,9 | 11,1 | 237 |
| | | Īrdenie griķi | | 200 | 10,1 | 2,6 | 49,7 | 263 |
| | | Piena mērce | *A01;A07 | 50 | 1,5 | 5,5 | 5,5 | 78 |
| | | Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 70 | 0,8 | 3,5 | 5,3 | 56 |
| | | Rudzmaize | *A01 | 60 | 4,1 | 0,5 | 30 | 141 |
| | | Deserts auglis(ābols) | | 100 | 0,3 | 0,6 | 13,4 | 60 |
| Kopā: | | | | 26,8 | 29,6 | 115 | 834 | |
| Trešdiena | Pusdienas | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | *A07 | 250/5 | 1,9 | 8,2 | 18,8 | 157 |
| | | Sautēta vista dārzeņu mērcē | *A07 | 100 | 12,3 | 17,9 | 3,3 | 224 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 200 | 5,3 | 0,7 | 51,3 | 233 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 70 | 0,9 | 2,8 | 4,8 | 48 |
| | | Rudzmaize | *A01 | 60 | 4,1 | 0,5 | 30 | 141 |
| | | Kopā: | | | | 24,5 | 30,1 | 108,2 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši | *A03 | 70 | 7,8 | 14,5 | 7,9 | 193 |
| | | Kartupeļi vārīti | | 240 | 5 | 0 | 38,8 | 175 |
| | | Piena mērce | *A01;A07 | 50 | 1,5 | 5,5 | 5,5 | 78 |
| | | Ķīnas kāpostu un tomātu salāti | | 100 | 1 | 5,2 | 2,2 | 60 |
| | | Rudzmaize | *A01 | 60 | 4,1 | 0,5 | 30 | 141 |
| | | Deserts auglis(ābols) | | 100 | 0,3 | 0,6 | 13,4 | 60 |
| | | Piens | *A07 | 200 | 6,4 | 4 | 9 | 98 |
| | | Kopā: | | | | 26,1 | 30,3 | 106,8 |
| Piektdiena | Pusdienas | Vistas buljona zupa ar dārzeņiem | *A09 | 250 | 4 | 5,5 | 13,2 | 142 |
| | | Cūkgaļas plov | | 250 | 16,5 | 20,7 | 55,8 | 476 |
| | | Svaigu gurķu šķēlītes | | 40 | 0,4 | 0,1 | 0,7 | 5 |
| | | Rudzmaize | *A01 | 60 | 4,1 | 0,5 | 30 | 141 |
| | | Kefīrs | | 200 | 6,8 | 0,2 | 9,4 | 67 |
| | | Kopā: | | | | 31,8 | 27 | 109,1 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

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 |