

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		<i>Kopā:</i>				29.9	32.8	102.3
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				34.2	27.3	112.5	833	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi bez miltiem)	*A03,A09	80/50	11	18	6.8	233
		Kartupeļu biezenis	*A07	300	6.3	0.8	44.1	209
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				26.8	27.7	111.5	803	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kapostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>				27.4	30.5	105.8	807	
Piektdiena	Pusdienas	Vegetāra soļanka ar senem ar krējumu	*A07	250/10	4.4	10.7	17.3	183
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieta sieru	*A07	200/40	15.4	16.3	52	416
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>				23.9	32.4	109.8

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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