

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		<i>Kopā:</i>				<b>23</b>	<b>34.8</b>	<b>102.5</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>98.3</b>	<b>825</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtjjs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>27.9</b>	<b>27.1</b>	<b>111.1</b>	<b>817</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>29.5</b>	<b>27.4</b>	<b>114.7</b>	<b>826</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	350/20	7.9	16.6	36.2	326
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		100	1	4.4	2.1	52
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	120	2.5	0.5	35	155
		Piens	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>				<b>21.5</b>	<b>27.7</b>	<b>121</b>

#### 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