

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	40/200	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	A01	100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					31.2	34	98.6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		280	5.8	0	42.9	195
		Vārīti kartupeļi	A07	100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti		60	7.2	6.4	6.1	111
		Biezpiena deserts		140	0.3	0.2	10.8	46
Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122		
<i>Kopā:</i>					33.3	30.9	97.6	802
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi	A09	140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti 3		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzmaize		A01	40	2.8	0.4	16.6
<i>Kopā:</i>					28.9	31.6	102.2	810
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi	A11	150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzmaize		A01	60	4.2	0.6	24.9
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					34.3	32.2	99.8	829
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	60/40	12.1	7.3	6.8	141
		Vārīti makaroni	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	A01	100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzmaize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs		A07	200	5.6	5	8.8
<i>Kopā:</i>					34.5	28.6	108.3	829

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