

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
				<i>Kopā:</i>	30,7	33,3	95,6	805
Otrdiena	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
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
				<i>Kopā:</i>	25,4	34,8	102,5	825
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	46,9	211
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
				<i>Kopā:</i>	28,3	28	110,3	806
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23,9	11	0	195
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
				<i>Kopā:</i>	35,4	30,1	104,2	829
Piekdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	400/20	8,8	18,4	41,2	366
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	19,8	28,4	122,7	825

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