

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
				240	16	21.2	57.2	484
				100	1.4	2.7	4.8	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>				27.1
Otrdiena	Pusdienas	Sautetas cukgaļas stremelites dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	A07	120	15.8	20.4	3.4	260
				260	5.2	0	40.3	182
				100	0.9	3.1	9	68
				70	8.4	7.4	7.1	129
				160	0.4	0.2	12.3	53
				30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				33.3	31.7	97	807	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu galete		250	6.3	6.4	30.9	206
				70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				140	7.1	1.8	34.8	184
				100	1.3	4.2	4.6	61
				100	0.3	0.6	11.4	52
				30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				27.5	32.3	113.6	855	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Dārzeņu mērce Tvaicēti rīsi Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete Piens	A09 A03,A10 A11 A07	250	2.4	7.7	12.1	127
				60	15.3	11.1	0.6	164
				30	0.3	2.7	4	42
				150	4.7	0.6	45.2	208
				80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
				180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				31.5	31	99.2	805	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci Vārīti bezglutēna makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefirs	A07 A07	250/5	5.5	10	25.8	215
				50/30	11.8	10	4.7	156
				160	3.5	3.1	42.5	212
				100	1.5	3.5	4.3	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
				200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				30.5	32.2	111	856	

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