

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<b>Kopā:</b>	<b>31.6</b>	<b>32.7</b>	<b>101.1</b>	<b>825</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>35.4</b>	<b>32</b>	<b>113</b>	<b>882</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	90/50	12.5	19.8	11.1	273
		Kartupeļu biezenis	A07	300	6.3	0.8	46.1	217
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<b>Kopā:</b>	<b>30</b>	<b>27.5</b>	<b>114.1</b>	<b>824</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<b>Kopā:</b>	<b>29.5</b>	<b>29.6</b>	<b>107.6</b>	<b>815</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2.7	8.2	15.2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	240/40	19.4	16.7	55.4	450
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>27.6</b>	<b>29.3</b>	<b>111.7</b>	<b>821</b>

**Dzerais 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