

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		<i>Kopā:</i>			30.1	31.3	100.3	803
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*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
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			34.7	31.4	116.2	886
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	90/50	11.1	19.8	11.9	270
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Augļu biezais ķīselis ar pienu	A07	100/150	4.4	4	22.6	144
		Rīsu galete		40	3.6	0.8	33.2	154
		<i>Kopā:</i>			26	29.6	118.3	844
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefīrs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		<i>Kopā:</i>			27.2	32.5	106.4	827
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa (bez putrainiem) ar vārītu olu un skābo krējumu	A03, A07	250/10	2.7	8.2	15.2	145
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	220/40	15.9	16.9	57.2	445
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>			22.5	29.7	113.1	810

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