

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			29.1	34.5	92.6	815
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 ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			23	34.8	102.5	832
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3.1	2.8	21	122
		Maltā cūkgaļas šnicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			24.2	29.6	109	816
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			29.5	27.4	114.7	826
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	400/20	8.8	18.4	41.2	366
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	120	2.5	0.5	35	155
		Piens	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			21.4	25.1	123.9	807

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