

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4,8	8,4	15,8	158
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Vārīti makaroni	*A01	220	7,7	4	51,9	274
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>					<b>28,9</b>	<b>35,3</b>	<b>108,3</b>	<b>867</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,6	7,1	25,2	187
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80	11,4	17	12,7	249
		Kartupeļu biezenis	*A07	240	5,1	0,5	33	157
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60		
<i>Kopā:</i>					<b>25,7</b>	<b>30,7</b>	<b>109,3</b>	<b>816</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	140
		Vistas gaļa karija mērcē	*A07	100	11,9	16,5	4	212
		Tvaicēti rīsi		170	4,5	0,6	43,6	198
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	74
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Piens	*A07	200	6,4	4	9	96		
<i>Kopā:</i>					<b>28,7</b>	<b>32,7</b>	<b>96,9</b>	<b>801</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03	70/50	10	21,4	10	273
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķīseli	*A07	50/100	5,9	3,8	17,2	127
Piens	*A07	200	6,4	4	9	96		
<i>Kopā:</i>					<b>33,7</b>	<b>35,5</b>	<b>93,1</b>	<b>825</b>
Piektdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		250	3,4	7,1	15,8	141
		Cūkgaļas plov		250	16,5	20,7	55,8	476
		Dažādu dārzeņu salāti		100	1,3	4,1	6,2	67
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>30,8</b>	<b>32,5</b>	<b>103,8</b>	<b>831</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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