

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	3,4	3,7	22,6	137
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	260	17,9	23,6	47,1	476
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					26,4	31,9	100,7	800
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		250	6,1	10,8	21,9	209
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	110	14,2	16,8	4,2	225
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	43,9	199
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	4,1	48
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					31,5	31,2	99	803
Trešdiena	Pusdienas	Biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2,1	7,3	18,2	147
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,5	4,1	62
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37	36,1	104,1	857
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,4	12,4	98
		Cūkgaļas plov		280	18,5	23,2	62,5	533
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	9
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,5	28,9	111,2	821
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	75	11,5	10,3	1	143
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,5	28,1	139
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9,3	12	8,7	180
		Saldā dzērveņu mērce		130	0	0	19,7	79
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					36,9	31,6	96	819

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