

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	300	20,6	27,2	54,4	545
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1,4	1	3,7	29
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					29,6	32,5	105,6	835
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Vistas fileja saldskābā mērcē	*A09	120	18,6	14,6	7,4	235
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					38	27,4	118,1	871
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,5	11,1	95
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	30	0,9	3,3	3,1	46
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,1	50
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37	30,4	107,6	825
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	18,2	147
		Cūkgaļas plovš		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	31,8	111,2	870
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
		Ogu ķīselis		150	0,2	0,1	30,6	124
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37,1	31,7	106,9	865

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