

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4,8	8,4	15,8	158
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13,5	20,6	9,5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	180	6,3	3,3	42,5	225
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>29,8</b>	<b>36,2</b>	<b>99,3</b>	<b>844</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	18,2	147
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01	70/30	9,6	19	7,8	241
		Irdnie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Lapu kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
				<b>Kopā:</b>	<b>31,2</b>	<b>37,5</b>	<b>99,8</b>	<b>862</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	120	14,5	19,2	6,9	258
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	48,9	219
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	5	7,5	80
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	200	4,8	4,1	18,3	129
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>30,5</b>	<b>28,9</b>	<b>106,5</b>	<b>809</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01,A03,A07	200/5	3,9	7,4	15,3	143
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	9,6	13,6	9,1	197
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,5	4,1	61
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Rīvētu burkānu saslāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
						<b>Kopā:</b>	<b>26,1</b>	<b>30,1</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	5,3	10,9	27,1	228
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280	15,1	19,4	29,6	353
		Svaigu gurķu šķēlītes.		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>30,4</b>	<b>35,4</b>	<b>97,6</b>	<b>832</b>

#### 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