

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					31,2	34	98,6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		dārzeņu mērcē		260	5,4	0	39,8	181
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Biezpiena deserts		160	0,4	0,2	12,3	53
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					34,2	31,9	97,1	812
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		250/5	2,3	7,3	14	131
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					26,3	33,4	102	815
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,4	7,7	12,1	127
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					34,3	32,2	99,8	829
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10,8	16,5	7,4	221
		Vārīti makaroni	*A01	160	5,6	2,2	37,7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	180	5	4,5	7,9	92
<i>Kopā:</i>					31,5	35,5	102,9	857

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEJAMĪBU 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