

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgaļas plovš		240	16,7	21,5	58,8	496
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
		Kopā:			23	34,8	102,5	832
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6,4	0,7	40,5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
Kopā:			28,4	33,4	98,3	825		
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3,1	2,8	21	122
		Maltā cūkgaļas šniecele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123		
Kopā:			24,2	29,6	109	816		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	A01,A07	60	2,2	5,8	6,9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123		
Kopā:			29,5	27,4	114,7	826		
Piektdiena	Pusdienas	Dārzenu sautējums ar zaļajiem zirnišiem un krējumu	A07	320/10	6,8	8,2	36,8	248
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15,9	26,4	265
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
Kopā:			21,3	30,4	111,9	806		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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