

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
Kopā:					31,2	34	98,6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	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	60	7,2	6,4	6,1	111
		Biezpiena deserts		160	0,4	0,2	12,3	53
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					33	30,9	96,1	795
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	A01,A03	250	7,1	8,5	24,6	203
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce		A01,A07	40	1,5	3,9	4,6
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					30,8	34	101,2	835
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
Kopā:					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	200	7	2,7	47,2	241
		Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					27,9	31,5	104,5	813

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU 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