

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/70	12,7	15	12,9	234
		Vārīti makaroni	A01	240	8,4	3,3	56,6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	250	5,8	5,1	23,5	163
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					30,9	27	116,2	827
Ceturtdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	240	9,6	1	60,8	291
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					36,9	32,7	115,6	905
Piektdiena	Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					34	31,6	99,8	820

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