

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6,2	7	26,7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186	
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1,2	4,2	6,8	70	
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122	
				Kopā:	32,2	27,3	115,1	835	
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22,1	22,6	58,7	527	
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60	
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73	
				Kopā:	35,8	31,1	114,7	882	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217	
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174	
		Piena mārce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63	
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73	
		Piens	A07	200	6	3	9,6	89	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52	
				Kopā:	28,3	27,6	115,3	823	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kapostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13,5	18,7	3,6	237	
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	220	6,9	0,9	66,4	301	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21	
		Rudzu maize		A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	27,8	28,4	110,4	808	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8,7	9,9	27,6	234	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		220/30	15,9	13,7	50,8	390	
		Rīvētu burkānu salāti	A01,A07	100	1	4,2	4,6	60	
		Rudzu maize		A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs		A07	120	3,36	3,04	5,28	62
				Kopā:	31,76	31,24	104,88	828	

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