

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

15.12.2025.-19.12.2025.

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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	260	19,2	18,5	58,1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					31,3	30,3	105,1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		160	6,4	0,7	40,5	194
		Biešu-ābolu salāti	A01	100	0,9	3,1	8,9	67
Rudzu maize	60	4,2		0,6	24,9	122		
Kopā:					30,8	27,8	108,5	808
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem	A09	80	1	3,3	4,3	51
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					32,4	30,7	107,4	837
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		240	7,5	1	72,4	328
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,7	4,1	5,1	64
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
		Piens	A07	180	5	4,5	8,5	95
Kopā:					34,5	30,4	122,4	901
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15,9	15,6	36,6	350
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	A07	200	5,6	5	8,8	103
Kopā:					31,3	34,5	92,1	804

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