Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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		250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07*	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		160	6,4	0,7	40,5	194
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	***29,9***	***28,1***	***112,5***	***823***
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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		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:	***32,6***	***30,4***	***107***	***833***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vegetāra skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07*	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		Vistas giross	*A03,A10*	60	15,7	14,5	3,6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Piena mērce	*A01,A07*	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11*	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07*	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	***30,3***	***31,6***	***105,1***	***826***
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07*	200	5,6	5	8,8	103
				Kopā:	***31,1***	***35,2***	***92,4***	***811***

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)*	*Oglhidrāti (g)*
10.-12.klase		*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*