

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,3	58,8	494
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,8	34,7	107,3	848
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12,3	15	11,1	225
		Vārīti makaroni	A01	240	8,4	3,3	56,6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1,7	4,3	9,3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:			28,8	27,1	117,5	830		
Trešdiena	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:			37,2	31,2	115,2	891		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,5	8,6	16,6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11,9	14,1	10,6	217
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3,1	4,8	51
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:			27,3	31,2	105,5	822		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka 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
Kopā:			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