

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09	250	7,9	9,2	24,4	212	
			A01	260	19,2	18,5	58,1	476	
				100	1,4	2,2	6	50	
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
<i>Kopā:</i>					31,3	30,3	105,1	819	
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs Vārīts bulgurs Biešu salāti ar vinegreta mērci Rudzu maize	A01,A07	250	7,1	7,4	28,6	209	
				100	12,2	16	5,6	216	
				200	8	0,9	50,7	243	
				100	1,1	3	7,8	63	
	A01	60	4,2	0,6	24,9	122			
<i>Kopā:</i>					32,6	27,9	117,6	853	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rudzu maize	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216	
			A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60	
				200	10,1	2,6	49,7	263	
				100	1	4,2	2,5	52	
			A07	50	6	5,3	5,1	93	
			A01	100	0,2	0,1	7,7	33	
	A01	60	4,2	0,6	24,9	122			
<i>Kopā:</i>					32,4	31,6	105,6	838	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skabeņu vegetara zupa ar varītu olu un krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize Kefīrs	A01,A03,A0	250/5	4,8	9	19	176	
			A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208	
				200	6,2	0,8	60,3	274	
			A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59	
			A11	100	1,5	4,7	4,9	68	
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
			A07	150	4,2	3,8	6,6	77	
<i>Kopā:</i>					32,5	33,3	109	866	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rudzu maize Kefīrs	A07	250/5	5,5	10	25,8	215	
				300	15,9	15,6	36,6	350	
				100	1,3	4,2	4,6	61	
				A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				A07	150	4,2	3,8	6,6	77
<i>Kopā:</i>					31,1	34,2	98,5	826	

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