Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 26.10.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	120	10,9	18,9	6,3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6,9	0,9	66,4	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***29,9***	***32,2***	***119,9***	***889***
Otrdiena	**Pusdienas**	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,7	12,7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A09*	80/50	12,3	14,2	11,1	221
		Irdenie griķi		250	12,6	3,3	62,1	329
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	***32***	***29,2***	***121,7***	***877***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		280	18	23,7	70,5	567
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	1,9	39
		Biezpiena deserts	*A07*	70	8,4	7,4	7,1	129
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***30,6***	***34,6***	***104,2***	***851***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5,4	9	25,7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13,5	19,5	3,5	244
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	80	1	2,1	3,4	37
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07*	180	5,4	3,6	8,1	86
				Kopā:	***33,4***	***35,6***	***95,7***	***837***
Piektdiena	**Pusdienas**	Maltās gaļas mērce	*A01,A07*	80	9,7	8,9	4,3	136
		Vārīti makaroni	*A01*	180	6,3	2,5	42,5	218
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Burkānkūka	*A01,A03*	70	4,2	15,9	26,1	264
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07*	200	6,4	4	9	98
				Kopā:	***30,7***	***35,9***	***103,1***	***858***

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*