

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi
12.10.2020.
16.10.2020.

3.nedēļa

Datums Pirmdiena	Ēdienreize Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10,3	15,1	2,8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	220	9,2	4,7	61,3	324
		Krējuma mērce	*A01;07	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un gurķu salāti		100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0,4	0,2	11,8	51
		Piens		200	5,6	5	9,4	105
		Kopā:			30,3	39	117,7	943
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13,7	23,3	9,4	302
		Kartupeļu biezenis	*A07	280	6,1	5	39,3	227
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	13,8	56
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
		Kopā:			24,6	32,8	102,6	804
		Trešdiena	Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g
Plovs ar cūkgaļu				280	16,1	19,7	68,7	517
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu				100	4,7	3,4	9,4	87
Rudzu maize	*A01			50	2,8	0,6	21,8	104
Ābolu-dzērveņu dzēriens				200	0,3	0,1	13,1	54
Piens	*A07			200	5,6	5	9,4	105
Kopā:				29,5	28,8	122,4	866	
Ceturtdiena	Pusdienas			Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01;03	80	12,6	21,6
		Vārīti griķi		200	10,3	3	51,8	286
		Piena mērce	*A07;01	50	1,1	2,3	3,9	41
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Upēņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
		Kopā:			28,6	30,8	102,6	813
		Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	120	18,1	22,4
Rīsi, vārīti				200	6,7	1	68	308
Burkānu - seleriju salāti	*A09			100	1,5	2,1	6,8	52
Sarkano jāņogu dzēriens				200	0,1	0	11,1	45
Rudzu maize	*A01			50	2,8	0,6	21,8	104
Auglis (ābols)				100	0,4	0,8	9,8	48
Kopā:				29,6	26,9	129	877	

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