

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

19.04.2021.
23.04.2021.

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	280	21.4	24.9	53.3	523
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.5	4.1	5.5	65
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu-ķiršu dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					30.8	34.6	95.3	816
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	80	11.8	17.6	8.9	241
		Piena mērce	*A01;A07	70	1.6	5.2	5.5	75
		Griķi, vārīti		220	11.3	3.2	57	302
		Vitamīnu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.1	13.8	57
<i>Kopā:</i>					28.3	29.1	108	806
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	60/60	14.9	24.3	4.3	296
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.8	4.9	10.6	94
		Rudzu maize	*A01	60	3.3	0.8	26.2	125
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
		Auglis(ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					26.5	31	105	804
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;A07	40/80	14.9	17	5.9	236
		Makaroni, vārīti	*A01	220	9.2	4.7	61.3	324
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					34.8	30.2	110	853
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums " Mājas gaumē"		350	21.8	26.8	46.6	515
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	5.1	5.3	73
		Rudzu maize	*A01	70	3.8	1	30.6	147
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
<i>Kopā:</i>					27.1	32.9	101	810

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

