

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	250/5	6,3	13,3	15,6	207
		Makaroni ar sieru	*A01;A07	220/25	13,5	19,2	50,9	430
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	55
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>					24	36,9	97,4	818
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu	*A07	250/5	3,2	4,8	15,1	116
		Malta cūkgaļa dārzenu mērcē	*A01	80	10,8	19,1	8,9	253
		Vārīts bulgurs	*A01	180	7,2	0,8	45,6	205
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,6	29,6	114,4	815
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	280/10	2,7	9	16	156
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	120	14,6	22,7	7,5	293
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļu		70	0,8	3,6	5,7	58
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>					26,6	36,1	93,7	806
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	250/5	4	6,4	14,1	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Tvaicēti rīsi		160	4,2	0,5	41	185
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Oranžie salāti		70	0,9	2,8	4,4	46
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					28,4	31,3	124,4	893
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,4	8,7	27,9	229
		Sautēti sezonas dārzeni ar gaļu		280	12,7	17,2	32,4	335
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		<i>Kopā:</i>					31,4	33,6

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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