

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plovš		280	18,5	23,2	62,5	533
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					27,1	32,2	102,1	807
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03 ,A07	250/5	4,9	8,9	19,5	178
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60	9,1	14	8,1	195
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					31,8	36,5	98,5	850
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250/5	8,8	9,9	28,2	237
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	100	13,5	22,5	3,5	271
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					30,3	36	102,4	855
Ceturtdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	240	17,6	16,4	50,3	419
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Šokolādes krēms ar dzērveņu mērci	*A07	50/100	2	5,2	22,8	146
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					24	26,5	117,9	806
Piektdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	14,1	131
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	90	12,6	18,5	9,3	254
		Škelto zirņu-kartupeļu biezenis		240	16,1	0,9	47,6	263
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu		70	1	1,1	4,7	33
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					41,1	32,2	101,3	859

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