

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,5	7,6	12,5	128
		Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	300	20,8	27,2	55,3	549
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					28,5	35,5	96,7	820
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	18,2	157
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,3	5,1	6,7	78
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					24,5	30,1	111,6	825
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	63
		Irdenie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Ābolu - dzērveņu debessmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					30,3	31,3	102,9	807
Ceturtdiena	Pusdienas	'Mājas' soļanka ar krējumu	*A07	250/5	8,5	11,6	15,6	201
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	180/40	15,4	20,9	41,6	416
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					29,3	37
Piektdiena	Pusdienas	'Harčo' zupa		250	6	9,2	31,8	234
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	90	12,2	21,5	10	282
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Burkānu - selerijas saknes salāti ar āboliem	*A09	80	0,8	4,1	5,9	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
		<i>Kopā:</i>					33,3	38,4

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