

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,5	7,6	12,5	128	
		Makaroni 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	123	
Kopā:					28,5	35,5	96,7	822	
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2,1	7,3	18,2	147	
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279	
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0,2	2,1	1,7	27	
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198	
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1,1	3,4	4,8	54	
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123	
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96	
Kopā:					27,8	33,7	102,8	827	
Trešdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	250	13,4	9	27,7	245	
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15,2	4	205	
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0,9	4	6,1	64	
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122	
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60	
Kopā:					37	29,4	103,7	821	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,4	12,4	98	
		Cūkgaļas plov		280	18,5	23,2	62,5	533	
		Tomātu šķēlītes		80	0,8	0,2	2,1	13	
		Rudzu maize		*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs		*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
Kopā:					32,4	28,6	111,2	832	
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	80	12,3	11	1,1	153	
		Kartupeļu biezenis		240	5,1	0,5	33	163	
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51	
		Biezpiena deserts ar rožinēm	*A07,A12	100	10,2	12,4	15,4	214	
		Saldā dzērveņu mērce	*A01	130	0	0	19,7	79	
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122	
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60	
Kopā:					33,2	28,4	111,5	841	

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