

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,3	58,8	494
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize		A01	40	2,8	0,4	16,6
Kopā:					29,1	32,3	107,5	827
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa	A01,A07	250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs		A01	240	9,6	1	60,8
		Sagriežti ķīnas kāposti	A07	50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					37,2	30,3	115,8	883
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03	70	10,8	12,4	8,9	190
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	7,7	8	103
		Vārīti kartupeļi	A07	280	5,8	0	42	203
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					29,8	27,1	122,4	856
Ceturtdiena	Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Īrdenie griķi	200	10,1	2,6	49,7	263	
		Sagriežti kāposti	85	1,2	0,17	3,6	21	
		Sarīvēti burkāni	15	0,14	0,03	0,69	4	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					34,04	30,7	99,59	810
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	300/5	2,8	11,2	20,2	193
		Dārzenų sautējums ar krējumu	A07	400/10	11,7	22,4	51,1	453
		Sagriežti ķīnas kāposti	50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti ķirbji	50	0,7	0,1	2,3	13	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:					20,2	36	100,9	809

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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