

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,3	58,8	494
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		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	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					29,1	32,3	107,5	827
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu	A01,A03,A07	250/5	4,8	9	19,1	176
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	240	9,6	1	60,8	291
		Sagrieztī ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		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
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					39,3	31,6	122,2	929
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		280	5,8	0	42	203
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	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	Dārzeņu zupa ar sieru	A07	250	4,8	8,5	14,2	153
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Sagrieztī 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:					32,64	29,6
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	300/5	2,8	11,2	20,2	193
		Dārzeņu sautējums ar krējumu	A07	400/10	11,7	22,4	51,1	453
		Sagrieztī 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

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