

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		300/10	3,2	9,6	18,2	172
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		140	12,2	15	8,2	217
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Sagriezti 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	122
<i>Kopā:</i>					<b>31</b>	<b>29,6</b>	<b>105,8</b>	<b>812</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22,1	22,6	58,7	527
		Sagriezti 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
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73
<i>Kopā:</i>					<b>35,8</b>	<b>29,6</b>	<b>113,2</b>	<b>861</b>
Trešdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Piena mērce	A01,A07	100	3,7	9,8	11,4	103
		Sagriezti 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
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73
		Piens	A07	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					<b>35,4</b>	<b>27,1</b>	<b>118,7</b>	<b>813</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Sagriezti 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	122
		Piens	A07	150	4,8	3	6,8	73
		<i>Kopā:</i>					<b>32,4</b>	<b>32,2</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8,7	9,9	27,6	234
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	270/30	17,7	15,2	62,4	457
		Sagriezti 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	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					<b>30,64</b>	<b>27,3</b>	<b>111,19</b>	<b>812</b>

#### Dzermamais 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