

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					<b>31,2</b>	<b>34</b>	<b>98,6</b>	<b>827</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cukgaļas stremelītes						
		dārzeņu mērcē	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68
		Biezpiena deserts	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
Zemeņu ķīselis		160	0,4	0,2	12,3	53		
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>34</b>	<b>31,9</b>	<b>95,6</b>	<b>806</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					<b>29,2</b>	<b>32,2</b>	<b>113,6</b>	<b>862</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,4	7,7	12,1	127
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					<b>34,3</b>	<b>32,2</b>	<b>99,8</b>	<b>829</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu lečo		150	2,1	7,2	10,1	114
		Vārīti makaroni	*A01	160	5,6	2,2	37,7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					<b>24,5</b>	<b>28,5</b>	<b>111,6</b>	<b>801</b>

**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