

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		250	3,3	7,1	15,2	138
		Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,3	22,6	46,1	457
		Skābētu kāpostu salāti		80	1	2,4	3,3	39
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					31,8	35,7	99,1	852
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar skābētiem kāpostiem un krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	129
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Tvaicēti rīsi		170	5,3	0,7	51,3	233
		Oranžie salāti		80	0,9	3,2	3,7	47
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,1	28,3	112,8	808
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	120	16,2	21,8	13,3	314
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	80	0,9	3,3	4,4	51
		Ābolu - dzērveņu debessmanna ar pienu	*A01,A07	70/200	7,3	5,2	29	192
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					32,7	30,9	102,2	818
Ceturtdiena	Pusdienas	'Mājas' soļanka		250	8,4	10,6	15,5	191
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	180/40	15,4	20,9	41,6	416
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	3,6	3,3	50
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					29,5	36,3	98,7	840
Piektdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām		250	3,3	2,8	21,9	126
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	63
		Irdenie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					29	31,2	110,8	826

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