

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa	*A01	250	6	7,3	27,3	199
		Boloņas mērce	*A01	90	10,7	16,2	5,6	211
		Makaroni, vārīti	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1,1	3,3	6,1	59
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					<b>31,9</b>	<b>32,9</b>	<b>100,6</b>	<b>826</b>
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	17,8	145
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	12,2	17,9	2,9	222
		Irdenie griķi		220	11,1	2,9	54,6	289
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		80	0,8	2,5	2,8	37
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					<b>30,4</b>	<b>31,2</b>	<b>103</b>	<b>814</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		300	15,4	20,2	33,1	376
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07;A12	100	10,2	12,4	15,4	214
		Saldā dzērveņu mērce		150	0	0	22,7	91
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					<b>29,8</b>	<b>33,2</b>	<b>96,1</b>	<b>802</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa		200	6,9	7,1	22	180
		Cūkgaļas plov		250	16,4	20,7	55,1	472
		Marinētu gurķu salāti		50	0,5	1,6	1,9	24
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					<b>28,3</b>	<b>30,6</b>
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2,6	9,2	13,9	149
		Cepetiši krējuma - tomātu mērcē	*A01,A07	70/30	11,4	19,5	14,2	278
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					<b>24,5</b>	<b>34,3</b>	<b>98,9</b>	<b>802</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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