

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	180/120	23	26,6	57,1	560
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,93	0,42	16,17	76
		Kefirs	*A07	150	4,8	3,75	6,15	78
<i>Kopā:</i>					34,43	34,17	88,82	801
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01;A07	150	13,67	17,89	8,03	248
		Vārīti rīsi		250	8,3	1,2	85	384
		Svaigu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Rudzu maize	*A01	30	1,65	0,36	13,86	65
		Upēņu sulas dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
<i>Kopā:</i>					25,12	24,55	124,5	819
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	80	20,8	17,89	5,42	266
		Dārzeņu ragū		280	5,88	11,8	44,5	308
		Jauktu dārzeņu salāti	*A01	80	0,79	3,15	8,47	65
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>					31,17	33,74	96,49	814

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

