

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltā gaļa mērcē	*A01,A07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Vārīti makaroni	*A01	220	9,2	4,7	61,3	324
		Sakņu dārzeņu salāti		100	1,5	2,5	7,3	58
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
		<i>Kopā:</i>				26,6	30	107,2
Otrdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01;A03	80	17,2	14,5	15	259
		Kartupeļu-burkānu biežanis	*A07	300	6,1	7	42,4	257
		Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	4,1	4	5,3	74
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
		Kefirs		150	4,2	5	6,1	86
<i>Kopā:</i>				34,4	31,06	96,7	804	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01;A07	120	14,9	26	4,5	312
		Vārīti griķi		200	10	3	51,8	274
		Svaigu kāpostu- burkānu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
<i>Kopā:</i>				29,6	33,8	95,4	804	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		340	23,9	28,1	71,5	635
		Svaigu kāpostu-gurķu-tomātu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Saldskābā maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>				27,28	32,7	101	807,2	
Piektdiena	Pusdienas	Gaļas kotletes	*A01;A03	80	12,07	18,5	9,47	253
		Vārīti kartupeļi		280	5,6	0	41,4	188
		Piena mērce	*A01;07	70	1,6	3,2	5,5	57
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	18,6	75
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				23,77	27,2	117,2	809	

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