

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	*A01;07	120	14,5	25,1	5,5	306
		Vārīti griķi		220	11,3	4	56,8	308
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Cidoniju dzēriens		200	0,3	0,1	14,9	62
				<i>Kopā:</i>	29,3	32,8	99	808
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų ragū ar gaļu		350	20,7	25,8	40,3	476
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	18,2	74
		Auglis (banāns)		100	1,5	0,1	21	91
				<i>Kopā:</i>	29	29,8	104,2	801
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	280	21,4	25,9	53,3	532
		Kāpostu-paprikas salāti		100	1,6	4	4,8	62
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Kefīrs	*A07	150	4,2	5	6,1	86
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	29,5	36,2	89,3	801
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A07	150	15,7	17,9	8,03	256
		Vārīti rīsi		200	6,1	4,09	65,2	335
		Ķīnas kāpostu-svaigu gurķu salāti		100	1,1	6,1	6,9	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
				<i>Kopā:</i>	25,3	28,8	107,8	805
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	80	20,8	17,89	5,42	266
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	250/70	6,9	12,8	48,5	337
		Biešu salāti ar krējumu	*A07	100	1,6	1,1	8,7	51
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	50	2,7	0,6	21,8	103
				<i>Kopā:</i>	32,4	32,5	96,32	807

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