

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Cidoniju dzēriens		200	0,4	0,1	19,8	82
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>27,1</b>	<b>30,9</b>	<b>122,9</b>	<b>878</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cepta vistas fileja	*A01;A03	80	17,2	14,5	15	259
		Kartupeļu biezenis	*A07	300	6,1	9	42,4	275
		Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	4,1	4	5,3	74
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Kefīrs		180	5	5	7,4	95
		<i>Kopā:</i>					<b>35,2</b>	<b>33,1</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
		<i>Kopā:</i>					<b>29,6</b>	<b>33,8</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Upēņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
		<i>Kopā:</i>					<b>28,18</b>	<b>32,8</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	2,6	5,2	10,5	99
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Aroniju dzēriens		200	0,1	0	18,6	75
		<i>Kopā:</i>					<b>24,37</b>	<b>28,4</b>

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