

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					<b>32.2</b>	<b>27.3</b>	<b>115.1</b>	<b>835</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527
		Svaigu gurķu šķēlītes	A01	50	0.5	0.1	0.9	7
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
<i>Kopā:</i>					<b>35</b>	<b>27.9</b>	<b>109.3</b>	<b>828</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis		A07	280	5.9	0.7	39.3
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	100	1.1	3	7.8	63
		Cepumu-skābā krējuma deserts		60	2.7	10.7	17.9	179
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>					<b>22.7</b>	<b>31</b>	<b>120.5</b>	<b>852</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6
		Tvaicēti rīsi	A01	200	6.2	0.8	60.3	273
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73
<i>Kopā:</i>					<b>31.9</b>	<b>31.3</b>	<b>111.1</b>	<b>854</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu		A07	120	4.6	2.2	17.3
<i>Kopā:</i>					<b>33.2</b>	<b>30.4</b>	<b>116.5</b>	<b>872</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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