

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01;03;09	250	3.7	6.9	18.4	151
		Plovs ar cūkgaļu		220	17.5	16.7	51.5	426
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	3.3	2.4	6.6	61
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					32	31.5	101.2	816
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	250	7.7	6.6	26.3	195
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	11.3	19.6	7.5	252
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3.9	3.2	24.6	143
		Biešu un marinētu gurķu salāti		70	1	2.2	6	48
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	13.8	56
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		<i>Kopā:</i>					26.4	32.9
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07;A09	250	4.7	11.7	16.9	192
		Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6.9	10.1	1.9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	180	6.8	4.9	43.8	247
		Krējuma - tomātu mērce	*A07;01	50	0.7	4.5	2.4	53
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	3.1	2.5	42
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
		<i>Kopā:</i>					23.3	35.1
Ceturtdiena	Pusdienas	Siera - dārzeņu zupa	*A07	250	8.6	8	19.3	184
		Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11.6	18	7.7	239
		Vārīti kartupeļi		200	4	0	29.6	140
		Krējuma mērce	*A07;01	30	0.5	3.6	1.7	42
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Upēņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
<i>Kopā:</i>					29.3	33.5	99	821
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	100	11.9	18.8	9.4	254
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	70	1.1	2.8	5.5	52
		Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01;07	70/200	7.4	5.2	34.1	213
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					26.9	28.6	118.5	839

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