

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250	6.5	8.1	18.4	173
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	11.3	19.6	7.5	252
		Griķi, vārīti		150	7.7	2.2	38.8	206
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		70	2.1	2.1	3.9	43
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					35.1	37.5	93.3	851
Otrdiena	Pusdienas	Škelto zirņu zupa		250	9.4	6	24	188
		Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10	16.2	5.6	208
		Vārīti kartupeļi		180	3.6	0	26.6	121
		Piena mērce	*A01;A07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.6	77
		Rudzu maize	*A01	70	3.9	0.9	30.5	146
Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51		
<i>Kopā:</i>					29.9	29.7	111	831
Trešdiena	Pusdienas	Gulažzupa ar skābo krējumu	*A07;A01	350/10	14.6	19.3	26	336
		Biezpiena krēms	*A07	90	9.5	11.9	10.6	188
		Ievārijums		15	0.1	0.3	9.1	40
		Rudzu maize	*A01	70	3.8	0.9	30.5	145
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0.1	0	11.1	45
<i>Kopā:</i>					28.5	33.2	97.1	801
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07;A09	250	4.6	10.8	16.9	183
		Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	100	14.5	16.6	3.9	223
		Makaroni, vārīti	*A01	150	5.7	4.1	36.5	206
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.4	5.1	5.3	73
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	13.8	56
<i>Kopā:</i>					28.3	37.1	91.7	814
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		280	21.8	25.6	59.8	557
		Svaigs tomāts		70	0.7	0.1	2.7	15
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Svaigi augļi ar jogurtu	*A07	60/150	5.4	3.5	25.9	157
<i>Kopā:</i>					29.8	29.7	103.7	801

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