

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250	7.1	9.5	17	182
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	180/30	13.6	18.3	46.1	404
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3.7	3.4	4.2	62
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	19.8	82
<i>Kopā:</i>					<b>27.6</b>	<b>31.9</b>	<b>108.9</b>	<b>833</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07;01	250	4.9	5.6	21.8	162
		Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Kartupeļi vārīti		200	4	0	29.6	140
		Piena mērce	*A07;A01	50	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu - ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	70	1.2	1.5	4.1	35
		Rudzu maize	*A01	60	3.3	0.8	26.2	125
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>32</b>	<b>27.9</b>	<b>107.2</b>	<b>819</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sēņu - kartupeļu zupa ar grūbām un krējumu	*A07;01	250	4.4	5.1	23.4	157
		Cūkgaļas strogonovs	*A01;07	100	14.5	16.6	3.9	223
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.8	4	7.1	72
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.9	38
<i>Kopā:</i>					<b>28.8</b>	<b>27.1</b>	<b>116.1</b>	<b>824</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	250	2.7	4.1	17.9	119
		Viltotais zaķis	*A01;A03	60	10.1	13.3	10.9	204
		Vārīti griķi		150	7.7	2.2	38.8	206
		Balto redīsu un gurķu salāti		100	1	6.1	5.9	83
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.2	100
<i>Kopā:</i>					<b>29.9</b>	<b>31.3</b>	<b>103.5</b>	<b>815</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A03;09;0	300	10.8	14.7	18.8	251
		Rauga pankūkas ar ievārījumu	*A01;03;0	120/15	9.5	16.9	48.6	394
		Rabarberu dzēriens	7	200	0.1	0	10.1	41
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>22.7</b>	<b>32.9</b>	<b>102.6</b>	<b>807</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