

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A09	250	5.8	10	16.1	178
		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	230	16	18.1	43	399
		Svaigu kāpostu - burkānu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					30.8	36.1	91.1	813
Otrdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250	4.8	7.3	12.2	134
		Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	70/50	11.9	19.7	15.3	286
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3.9	3.2	24.6	143
		Biešu - ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
<i>Kopā:</i>					24.5	37.5	98.1	828
Trešdiena	Pusdienas	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	250	2.7	4.1	17.9	119
		Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	14.5	25	4.5	301
		Vārīti griķi		150	7.7	2.2	38.8	206
		Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papriku		70	2.6	1.1	2.2	29
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Karkadē dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
<i>Kopā:</i>					30.7	33.1	97	809
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	6.6	5.2	22.9	165
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		280	15.8	20.8	30.8	374
		Svaigs gurķis		70	0.7	0.1	1.3	9
		Saldskābā maize	*A01	70	4.6	0.8	37.8	177
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					28.6	27.9	115	825.5
Piektdiena	Pusdienas	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;A07	250	6.8	6.4	26.5	191
		Cepta vistas fileja	*A01;A03	70	15.1	12	8.8	204
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Piena mērce	*A01;07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	6	5.5	80
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Zemeņu dzēriens		200	0.1	0	10.6	43
<i>Kopā:</i>					30.2	27.7	115	830

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