

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Plovs ar cūkgaļu		240	14.9	18.4	57.3	454
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4.7	3.4	9.4	87
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0.3	0.1	13.1	54
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					28.3	27.5	111	804
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13.7	23.3	9.4	302
		Kartupeļu biezenis	*A07	280	6.1	5	39.3	227
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1.4	3.1	8.5	68
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	13.8	56
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					24.6	32.8	102.6	804
Trešdiena	Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10.3	15.1	2.8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	220	9.2	4.7	61.3	324
		Tomātu mērce	*A01	50	1.1	1.5	4.9	38
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	3.1	2.5	42
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>					29.5	30.1
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	80	12.6	21.6	6.2	270
		Vārīti griķi		200	10.3	3	51.8	286
		Piena mērce	*A07;01	50	1.1	2.3	3.9	41
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
<i>Kopā:</i>					28.6	30.8	102.6	813
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	120	18.1	22.4	11.5	320
		Rīsi, vārīti		200	6.7	1	68	308
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1.5	3.5	6.8	65
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0.1	0	11.1	45
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					27.9	28	115.9	827

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