

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	270	19.1	27.8	50.8	530
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3.7	3.4	4.2	62
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	19.8	82
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>30.7</b>	<b>36.8</b>	<b>99.5</b>	<b>852</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Vārīti rīsi		200	6.7	1	68	321
		Krējuma mērce	*A07;A01	50	1.1	7.3	4.7	90
		Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	70	1.2	1.5	4.1	35
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Rabarberu dzēriens		200	5.6	5	9.4	105
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>28.4</b>	<b>28</b>	<b>113.7</b>	<b>835</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Viltotais zaķis	*A01;A03	90	15.8	16.3	16.4	276
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Piena mērce	*A01;07	70	1.6	3.2	5.5	57
		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
		Kefīrs	*A07	200	5.6	4	8.2	112
<i>Kopā:</i>					<b>33.2</b>	<b>28.1</b>	<b>100.4</b>	<b>808</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista karija mērcē	*A01;A07	120	14.8	22.8	9.4	302
		Vārīti griķi		220	11.3	3.2	57	302
		Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	100	1.8	2.2	5.9	51
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
<i>Kopā:</i>					<b>31.1</b>	<b>29</b>	<b>105.9</b>	<b>809</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boloņas mērce		120	17.5	18.2	8.9	269
		Vārīti makaroni	*A01	200	8.3	4.3	55.8	306
		Jauktu dārzeņu salāti		100	1.2	5.1	3.7	66
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
		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>29.4</b>	<b>28.9</b>	<b>105.8</b>	<b>813</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