

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	90	12.3	20	8.4	263
		Vārīti rīsi		200	6.7	1	68	308
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>				28.9	29.1	114.9
Otrdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;07	45/90	16.7	19.5	6.6	269
		Makaroni, vārīti	*A01	200	8.3	4.3	55.8	295
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	4	0.1	11.8	64
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>				32.6	30.3	106.9	831	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	15.4	7.8	211
		Vārīti griķi		220	11.3	3.2	57	302
		Piena mērce	*A01;07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.8	78
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>				32	30.6	104.4	821	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	140	17.4	27.2	5	334
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0	24.2	98
<i>Kopā:</i>				28.8	31.5	104.5	817	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		350	23.8	28	74.6	646
		Svaigs tomāts		100	1	0.2	3.8	21
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
<i>Kopā:</i>				27.1	28.8	114.6	826	

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