

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19,2	18,5	58,1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					31,3	30,3	105,1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		160	6,4	0,7	40,5	194
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					30,8	27,8	108,5	808
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem	A09	80	1	3,3	4,3	51
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kopā:					32,4	30,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2,4	5,2	12,1	105
		Vistas giross	A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:					36,5	33,5
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15,9	15,6	36,6	350
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
		Kopā:					31,3	34,5

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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