

## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                 | Alerģēni    | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|----------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa              |             | 250      | 8,3      | 8,8      | 27,3     | 213   |
|             |            | Cūkgaļas plov                    |             | 240      | 16,7     | 21,3     | 58,8     | 494   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti    |             | 100      | 1        | 3,2      | 3,3      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                      | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kopā:                            |             |          | 28,8     | 33,7     | 106      | 834   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas   | A01,A03,A09 | 80/50    | 12,3     | 15       | 11,1     | 225   |
|             |            | Vārīti makaroni                  | A01         | 240      | 8,4      | 3,3      | 56,6     | 290   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti   |             | 140      | 1,7      | 4,3      | 9,3      | 83    |
|             |            | Kefīra-ogu smūtijs               | A07         | 200      | 4,7      | 4,1      | 18,8     | 131   |
|             |            | Rudzu maize                      | A01         | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
|             |            | Auglis                           |             | 100      | 0,3      | 0,6      | 13,4     | 60    |
| Kopā:       |            |                                  | 28,8        | 27,1     | 117,5    | 830      |          |       |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa             |             | 250      | 2,7      | 7,7      | 12,7     | 130   |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē         | A01,A07     | 100      | 13       | 15,2     | 3,6      | 203   |
|             |            | Vārīts bulgurs                   | A01         | 240      | 9,6      | 1        | 60,8     | 291   |
|             |            | Tomātu šķēlītes                  |             | 60       | 0,6      | 0,1      | 1,6      | 10    |
|             |            | Rudzu maize                      | A01         | 60       | 4,2      | 0,6      | 24,9     | 123   |
|             |            | Piens                            | A07         | 200      | 6,4      | 4        | 9        | 98    |
| Kopā:       |            |                                  | 36,5        | 28,6     | 112,6    | 854      |          |       |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu   | A07         | 250/5    | 2,5      | 8,6      | 16,6     | 154   |
|             |            | Cāļa šķiņķa kotlete              | A01,A03     | 70       | 11,9     | 14,1     | 10,6     | 217   |
|             |            | Piena mērce                      | A01,A07     | 50       | 1,9      | 4,8      | 5,7      | 74    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                 |             | 280      | 5,8      | 0        | 42,9     | 203   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti            |             | 100      | 1        | 4,2      | 4,6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                      | A01         | 60       | 4,2      | 0,6      | 24,9     | 123   |
| Kopā:       |            |                                  | 27,3        | 32,3     | 105,3    | 831      |          |       |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Mājas soļanka ar krējumu         | A07         | 250/5    | 6,2      | 9,6      | 15       | 171   |
|             |            | Maltās gaļas mērce               | A01,A07     | 100      | 12,1     | 16,1     | 5,4      | 215   |
|             |            | Irdenie griķi                    |             | 200      | 10,1     | 2,6      | 49,7     | 263   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti |             | 100      | 1,4      | 2,7      | 4,8      | 49    |
|             |            | Rudzu maize                      | A01         | 60       | 4,2      | 0,6      | 24,9     | 122   |
| Kopā:       |            |                                  | 34          | 31,6     | 99,8     | 820      |          |       |

### 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         |