

**Ēdienkarte**  
**10.-12.klašu audzēkņi**  
**16.12.2024.-20.12.2024.**

**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					<b>31,1</b>	<b>33,1</b>	<b>98,6</b>	<b>816</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Sagrieztas bietes		50	0,5	0	4	18
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rīsu biezputra	*A07	100	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0,4	0,2	12,3	53
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>36,3</b>	<b>32,3</b>	<b>89,5</b>	<b>793</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206
		Cepta zivs fileja	*A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		4	0	3	0,2	2
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>34,1</b>	<b>27,1</b>	<b>124,5</b>	<b>852</b>
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	*A01,A07	80	3	7,8	9,2	119
		Tvaicēti rīsi		20	6,2	0,8	60,3	273
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>33,1</b>	<b>27</b>	<b>129,9</b>	<b>893</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Oglhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147