

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaja tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		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	60	4,2	0,6	24,9	122
				<b>Kopā:</b>	<b>32</b>	<b>30,5</b>	<b>99,8</b>	<b>800</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22,1	22,6	58,7	527
		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		2	0	1,5	0,1	13
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>35,7</b>	<b>29,6</b>	<b>113,2</b>	<b>860</b>
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03	80	12,3	8,4	10,2	166
		Vāri kartupeļi ar pena mērci	A01,A07	240/60	6,6	7,9	45,2	278
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		5	0	4,2	0,2	37
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	250	5,8	5,1	23,5	163
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>30,6</b>	<b>27</b>	<b>121,7</b>	<b>850</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	240/40	19,2	19,2	56,8	477
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti ķirbji		50	0,7	0,1	2,3	13
		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	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefīrs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<b>Kopā:</b>	<b>31,3</b>	<b>32,7</b>	<b>106,3</b>	<b>844</b>
Piektdiena	Pusdienas <b>Veģetārā diena</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	240/40	19,4	16,7	55,4	450
		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	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>111,7</b>	<b>808</b>

#### 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