

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

24.03.2025.-28.03.2025.

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Cūkgaļas plovš		240	16,7	21,5	58,8	496
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	26,4	31,1	115,5	864
Otrdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem		250	7,2	7,2	13,8	149
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		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		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	28,5	32,6	101,6	830
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0,9	50,7	243
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		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
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	27,8	35,1	100,8	846
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Vistas fileja dārzeņu mērcē	A01,A07	120	17,6	12,2	4,3	197
		Vārīti makaroni		220	7,7	3	51,9	266
		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	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	29,1	25,9	104,3	783
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	350/20	7,9	16,6	36,2	326
		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
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	120	2,5	0,5	35	155
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	22	25,1	123,6	807

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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