

Ēdienreize	Tehnoloģiskās kartes Nr	Ēdiena nosaukums	Piezīmes Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	356	Cūkgaļas strogonovs ar rīsiem	*A01;A07	120/200	25.2	26.7	56.2	566	
	212	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.9	5.5	5.7	80	
	195	Rudzu maize	*A01	40	2.7	0.3	16.7	80	
	217	Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0	24.2	98	
					30.2	32.5	103	825	
Otrdiena	405	Kotlete cūkgaļas	*A03;A01	70	11.3	17.3	9.6	239	
		Makaroni, vārīti	*A01	180	6.8	5	43.8	247	
	16	Piena mērce	*A01;A07	50	1.1	2.3	3.9	41	
	232	Biešu salāti ar eļļu		100	1.4	5.1	8.4	85	
	195	Rudzu maize	*A01	60	4.1	0.5	25.1	121	
309	Upeņu dzēriens		200	0.2	0	18	73		
					24.9	30.2	109	807	
Trešdiena	362	Plovs		300	20.4	27.1	66.9	593	
	Pusdienas	29	Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti		70	2.1	3.5	3.5	54
		195	Rudzu maize	*A01	60	4.1	0.5	25.1	121
	65	Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0.1	0	17.5	70	
					26.7	31.1	113	839	
Ceturtdiena	50	Zivju kotlete	*A04;03,0 1	90	13.6	12.2	14.1	221	
	Pusdienas	131	Krējuma mērce	*A01;A07	60	0.9	7	3.2	79
		52	Vārīti kartupeļi		300	6.2	0	46	209
	247	Burkānu salāti ar eļļu		100	0.7	6	8.6	91	
	195	Rudzu maize	*A01	60	4.1	0.5	25.1	121	
	352	Karkadē tēja ar cukuru		200	0	0	20	80	
					25.5	25.7	117	801	
Piektdiena	259	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A07	300	20.8	27.2	55.3	549	
	252	Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.2	4.1	6.8	69	
	400	Rupjmaize	*A01	60	3.4	0.7	26.2	125	
	374	Dzērveņu dzēriens		200	0.1	0	22.7	91	
					25.5	32	111	834	

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147