

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģāni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		180	3,7	0	27,6	125
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	60	7,2	6,4	6,1	111
		Biezpiena deserts		150	0,4	0,2	11,6	50
		Zemeņu ķīselis		A01	60	4,2	0,6	24,9
Kopā:					29,9	29	82,8	712
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	A01,A03	200	5,7	6,8	19,7	163
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce		A01,A07	40	1,5	3,9	4,6
		Irdenie griķi	A01	130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					27,9	31,9	88,9	755
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	A07	180	5	4,5	8,5	95
Kopā:					32,1	30,4	86,1	747
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Maltas cūkgaļas mērce	A01,A07	80	10,8	16,5	7,4	221
		Vārīti makaroni	A01	140	4,9	1,9	33	169
		Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:					24,4	30,5

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144