

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                             | Piezīmes | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Oglh., g | Kcal. |
|-------------|------------|----------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                  | A09      | 200      | 6,3      | 7,4      | 19,5     | 170   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem       | A01      | 180      | 15,8     | 15,2     | 37       | 348   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu    |          | 100      | 1,4      | 2,2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                  | A01      | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                              |          |          | 24,9     | 25       | 70,8     | 609   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                |          | 200      | 4,9      | 8,8      | 22,8     | 190   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs                              | A01,A07  | 100      | 12,2     | 16       | 5,6      | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                             |          | 130      | 2,7      | 0        | 19,9     | 90    |
|             |            | Biešu-ābolu salāti                           |          | 100      | 0,9      | 3,1      | 8,9      | 67    |
|             |            | Rudzu maize                                  | A01      | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                              |          |          | 22,1     | 28,1     | 65,5     | 604   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                             | A01,A03  | 70       | 9,4      | 14,9     | 11,1     | 216   |
|             |            | Piena mērce                                  | A01,A07  | 30       | 1,1      | 2,9      | 3,4      | 44    |
|             |            | Irdenie griķi                                |          | 100      | 5        | 1,3      | 24,8     | 131   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem | A09      | 80       | 1        | 3,3      | 4,3      | 51    |
|             |            | Biezpiena deserts                            | A07      | 50       | 6        | 5,3      | 5,1      | 93    |
|             |            | Zemeņu ķīselis                               |          | 100      | 0,2      | 0,1      | 7,7      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                  | A01      | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                              |          |          | 24,1     | 28       | 64,7     | 609   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā sakņu zupa                          | A09      | 150      | 1,5      | 3,1      | 7,3      | 63    |
|             |            | Vistas giross                                | A03,A10  | 50       | 13,1     | 12,1     | 3        | 173   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                |          | 100      | 3,1      | 0,4      | 30,2     | 137   |
|             |            | Jogurta mērce ar zaļumiem                    | A07      | 35       | 1,1      | 1,3      | 2,2      | 25    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām              | A11      | 80       | 1,2      | 3,8      | 3,9      | 55    |
|             |            | Rudzu maize                                  | A01      | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
|             |            | Piens*                                       | A07      | 200      | 6,4      | 4        | 9        | 98    |
| Kopā:       |            |                                              |          |          | 27,8     | 24,9     | 63,9     | 591   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu             | A07      | 200/5    | 4,4      | 8,2      | 20,7     | 174   |
|             |            | Pasta ar grilētiem dārzeņiem                 | A01      | 200      | 8,8      | 5,5      | 50,6     | 287   |
|             |            | Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti      |          | 100      | 1,5      | 3,5      | 4,3      | 55    |
|             |            | Rudzu maize                                  | A01      | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
|             |            | Kefirs                                       | A07      | 200      | 5,6      | 5        | 8,8      | 103   |
| Kopā:       |            |                                              |          |          | 21,7     | 22,4     | 92,7     | 659   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |