

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6,2	7	26,7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	28,3	26,5	94,4	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470
		Svaigu gurķu šķēlītes	A01	50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize		30	2,6	1	13,4	73
				Kopā:	32,6	25,5	103	772
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Kartupeļu biezenis		A07	200	4,2	0,5	28,1
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	80	0,9	2,4	6,2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts		60	2,7	10,7	17,9	179
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,2	73
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	20,8	30,2	107,7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kapostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13,5	18,7	3,6
		Tvaicēti rīsi	A01	150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	29	30,9	87,7	745
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā darza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		A01,A07	170/30	14,2	12,3	39,3
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu		A07	120	4,6	2,2	17,3
				Kopā:	29,8	27,2	99,5	762

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