

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			23,7	29,1	75,8	653
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	1,6	2,4	18,6	102
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:			21	21,9	87,7	634		
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12,7	15,2	4,3	205
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3,1	3,9	48
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
Kopā:			23	27	69,7	614		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1,6	5,1	11	96
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11,9	14,1	10,6	217
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3,1	4,8	51
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:			20,3	25,2	69,3	591		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas solanka		200	4,9	6,9	11,9	129
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9,3	10,4	10,4	172
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:			22	21,5	60,2	522		

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