

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52,9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,1	33,5	101,4	811
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2,7	47,2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:			28,2	24,7	112,7	786
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0,9	50,7	243
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			27,8	26,9	87,8	703
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,1	7,3	13,9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11,9	14,1	10,6	217
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	182
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,1	2,7	3	41
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Kopā:			26	28,6	95,3	751
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			30,1	30,8	79,1	713

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā

*** 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