

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
			A01	240	18,4	17,7	52,8	444
				100	1,4	2,2	6	50
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,9	27,7	94,9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs Vārīts bulgurs Biešu salāti ar vinegreta mērci Rudzu maize	A01,A07	250	7,1	7,4	28,6	209
				100	12,2	16	5,6	216
				130	5,2	0,6	32,9	158
			A01	100	1,1	3	7,8	63
Kopā:					28,4	27,4	91,5	727
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rudzu maize	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
			A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
				150	7,6	2	37,3	198
				100	1	4,2	2,5	52
			A07	50	6	5,3	5,1	93
			A01	100	0,2	0,1	7,7	33
Kopā:					28,5	30,8	84,9	732
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skabeņu vegetara zupa ar varītu olu un krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize	A01,A03,A07	200/5	3,9	7,4	15,3	143
			A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208
				150	4,7	0,6	45,2	205
			A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
			A11	100	1,5	4,7	4,9	68
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					30,1	31,5	90,2	764
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rudzu maize Kefīrs	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
				250	13,3	13	30,5	292
				100	1,3	4,2	4,6	61
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			A07	200	5,6	5	8,8	103
Kopā:					28,5	32,6	86,3	753

Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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