

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6,7	7	21,8	177	
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10,9	18,9	6,3	239	
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178	
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46		
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
Kopā:					24,1	29,8	78,9	680	
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	200	2,2	6,1	10,1	104	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12,3	14,2	11,1	221	
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
Kopā:					24	24,7	67,1	585	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	180	14,6	17,7	41,1	382	
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0,8	0,2	1,4	11	
		Biezpiena deserts		70	8,7	9,3	7,6	149	
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
Kopā:					25,7	27,5	66,5	616	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	200	4,3	7,2	20,6	164	
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10	
		Kurzemes stroganovs		80	10,8	15,6	2,8	195	
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	130	2,7	0	19,9	90	
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu		A07	100	1,7	1,8	4,4	41
		Rudzu maize		A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	A07	180	5,4	3,6	8,1	86	
		Kopā:					26,4	29	64,2
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	180	13,1	10,6	37	296	
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5	
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7	
		Burkānkūka	A01,A03	60	3,6	13,6	22,3	226	
		Piens*		A07	200	6,4	4	9	98
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:					23,9	28,4	70	683	

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