

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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		180	9,1	2,4	44,7	237	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82	
				Kopā:	30	25,4	99,8	749	
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	250	8,6	8,9	27,5	225	
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10	
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu	A01	250	16,3	18	42,7	398	
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0,8	0,2	1,4	11	
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	82	
				Kopā:	28,6	28,5	88,3	725	
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A07	250	2,1	6,3	13,2	118	
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10	
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11,3	17,9	10,6	248	
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01	100	1,2	4,2	4,2	59	
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81	
		Kefīrs		A07	150	4,5	3	6,8	72
				Kopā:	26,2	33,3	79,6	722	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15,5	18,3	4,6	245	
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246	
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67	
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,8	0,3	20,5	92	
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
				Kopā:	28,6	25,4	95,1	805	
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"	A07	250	8	10,4	14,8	185	
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397	
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām	A01	100	1,6	4,8	5,7	72	
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81	
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu		A07	140	5,4	2,5	20,2	125
						Kopā:	35,9	34,7	103,6

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