

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		180	5,6	0,7	54,3	246	
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46		
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
Kopā:					27	30,2	102,3	789	
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A07	250	2,7	7,7	12,7	131	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12,3	14,2	11,1	221	
		Irdenie griķi		220	11,1	2,9	54,6	289	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
Kopā:					30	27,7	100,3	770	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	240	16,7	21,3	58,8	494	
		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	40	2,8	0,4	16,6	81	
Kopā:					29,2	31,3	92,5	769	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5,4	9	25,7	205	
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10	
		Kurzemes stroganovs		100	13,5	19,5	3,5	244	
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	180	3,7	0	27,6	125	
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu		A07	100	1,7	1,8	4,4	41
		Rudzu maize		A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs		A07	180	5,4	3,6	8,1	86
Kopā:					32,6	35,3	86	792	
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	220	16	12,9	45,3	361	
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5	
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7	
		Burkānkūka	A01,A03	70	4,2	15,9	26,1	264	
		Piens*		A07	200	6,4	4	9	98
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:					27,4	33	82,1	787	

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