

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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	11,2	18,8	6,2	239
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					27,3	30,1	102,2	789
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	250	2,7	7,7	12,7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12,3	14,2	11,1	221
		Irdenie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1,1	3	7,8	63	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52		
Kopā:					28	28,3	104,3	785
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	240	16,7	21,3	58,8	494
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	1,9	39
		Biezpiena deserts		70	8,4	7,4	7,1	129
		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:					29,3	32,2	92,5	777
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	180	3,7	0	27,6	125	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2,1	3,4	37
Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
Kopā:					26,5	32	76,9	702
Piektdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	8,9	4,3	136
		Vārīti makaroni	A01	150	5,3	2,1	35,4	182
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Burkānkūka	A01,A03	70	4,2	15,9	26,1	264
Piens*	A07	200	6,4	4	9	98		
Kopā:					29,7	35,5	96	822

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 2x nedēļā

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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