

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar rīsiem ar krējumu	*A07	200/5	5,8	9,4	15,2	169
		Makaroni ar sieru	*A01;A07	130/25	10,3	15,3	30	299
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				18,4	28,5	58,2
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu zupa ar krējumu	*A01;A07	150/3	2	2,9	9,1	72
		Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu	*A01,A07	200/10	15	17,6	45,6	401
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				19,5	24,8	81,6	629	
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,4	4,4	8,5	79
		Šampinjonu mērce	*A01,A07	80	9,7	15,1	5	195
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļu		70	0,8	3,6	5,7	58
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,6	17,4	84
Kopā:				23,1	27,3	79,5	656	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150/3	2,5	3,3	8,5	74
		Olu kultenis	*A03,A07	100	11	12	2,8	163
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Oranžie salāti		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				25	19,6	76,9
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	138
		Sautēti sezonas dārzeņi ar pupiņām		200	11,1	14,1	22,1	260
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,6	1,9	3	32
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:				25	24,7	68,9

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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