

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,2	19,9	40,5	402
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					19,1	24,8	60,3	541
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1,3	4,4	10,9	90
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	30	0,1	1,5	1,2	19
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1,1	3,3	6,1	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
Kopā:					21,5	29	67,2	618
Trešdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	180	9,6	6,5	20	177
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15,2	4	205
		Vārtīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					27,9	26,5	71,7	637
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Cūkgaļas plov		220	14,5	18,2	49,1	418
		Tomātu šķēlītes		80	0,8	0,2	2,1	13
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
Kopā:					23,9	24,3	76,5	627
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	60	9,2	8,3	0,8	115
		Kartupeļu biezenis		150	3,2	0,3	20,7	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51
		Biezpiena deserts ar rožinēm	*A07,A12	100	10,2	12,4	15,4	214
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,2	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					25,4	25,1	77,8	643

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