

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                       | Piezīmes | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |    |
|-------------|------------|----------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|----|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā sakņu zupa                    | *A09     | 200      | 2        | 6,1      | 10       | 103   |    |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | *A01     | 280      | 19,4     | 25,4     | 51,6     | 514   |    |
|             |            | Sezonas dārzeņu mix                    |          | 80       | 1        | 0,1      | 4        | 21    |    |
|             |            | Rudzu maize                            | *A01     | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 82    |    |
| Kopā:       |            |                                        |          |          | 25,2     | 32       | 82,2     | 720   |    |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu         | *A07,A09 | 200/5    | 1,7      | 6,1      | 14,6     | 122   |    |
|             |            | Maltas cūkgaļas veltnītis              | *A01     | 80       | 12,6     | 18,3     | 15,9     | 279   |    |
|             |            | Gaļas buljona mērce                    | *A07     | 40       | 0,2      | 2,1      | 1,7      | 27    |    |
|             |            | Irdenie griķi                          |          | 130      | 6,6      | 1,7      | 32,3     | 171   |    |
|             |            | Rīvēti kāposti ar garšaugiem           |          | 80       | 1,1      | 3,3      | 6,1      | 59    |    |
|             |            | Rudzu maize                            | *A01     | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 82    |    |
|             |            | Skolas piens                           | *A07     | 200      | 6        | 3        | 9,6      | 96    |    |
| Kopā:       |            |                                        |          |          | 25       | 31,9     | 87,2     | 739   |    |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Zupa meksikāņu gaumē                   | *A01,A07 | 200      | 10,7     | 7,2      | 22,2     | 196   |    |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē               |          | 100      | 13       | 15,2     | 4        | 205   |    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                       |          | 160      | 3,3      | 0        | 24,5     | 111   |    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci        | *A01     | 80       | 0,9      | 4        | 6,1      | 64    |    |
|             |            | Rudzu maize                            |          | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |    |
|             |            | Skolas auglis                          |          | 100      | 0,3      | 0,6      | 13,4     | 60    |    |
| Kopā:       |            |                                        |          |          | 31       | 27,4     | 86,8     | 718   |    |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā svaigu kāpostu zupa           |          | 200      | 1,7      | 3,6      | 9        | 75    |    |
|             |            | Cūkgaļas plov                          |          | 250      | 16,5     | 20,7     | 55,8     | 476   |    |
|             |            | Tomātu šķēlītes                        |          | 80       | 0,8      | 0,2      | 2,1      | 13    |    |
|             |            | Rudzu maize                            |          | *A01     | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6  | 81 |
|             |            | Skolas piens                           |          | *A07     | 200      | 6        | 3        | 9,6   | 96 |
| Kopā:       |            |                                        |          |          | 27,8     | 27,9     | 93,1     | 741   |    |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Cīsiņi                                 | *A07     | 60       | 9,2      | 8,3      | 0,8      | 115   |    |
|             |            | Kartupeļu biezenis                     |          | 180      | 3,8      | 0,4      | 24,8     | 122   |    |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti                 |          | 80       | 1,1      | 3,3      | 4        | 51    |    |
|             |            | Biezpiena deserts ar rozīnēm           | *A07,A12 | 100      | 10,2     | 12,4     | 15,4     | 214   |    |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                   |          | 100      | 0        | 0        | 15,2     | 61    |    |
|             |            | Rudzu maize                            | *A01     | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |    |
|             |            | Auglis                                 |          | 100      | 0,3      | 0,6      | 13,4     | 60    |    |
| Kopā:       |            |                                        |          |          | 27,4     | 25,4     | 90,2     | 704   |    |

**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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |