

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Makaroni ar sieru	*A01,A07	150/40	16,2	16	36,6	355
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>20,1</b>	<b>20,9</b>	<b>56,4</b>	<b>495</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vēģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1,3	4,4	10,9	90
		Sēņu mērce	*A01,A07	100	8,5	8,8	1,2	118
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		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
<i>Kopā:</i>					<b>19,4</b>	<b>18,5</b>	<b>61,3</b>	<b>491</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zupa meksikāņu gaumē		180	9,6	6,5	20	177
		Biezpiens ar krējumu	*A07	100	13,5	11,1	2,8	165
		Vārīti kartupeļi		160	3,5	0	26	118
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>29,2</b>	<b>22,4</b>	<b>76,6</b>	<b>625</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Tvaicēti rīsi ar ceptu olu	*A03	200	13,2	16,5	44,6	380
		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
		<i>Kopā:</i>					<b>22,6</b>	<b>22,6</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums ar pupiņām	*A01	250	8,5	4,7	31,3	207
		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	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>21,5</b>	<b>21,2</b>	<b>87,6</b>	<b>634</b>

**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