

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/30	11,4	14	30	292
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				16,7	22,5	54,4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Dārzeņu lečo		100	8,2	12,9	3,2	162
		Irdnie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>				23,1	29	60,3	583	
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	*A07	100	11,4	19,5	14,2	278
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	4,1	5,3	62
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>				21,2	27,9	66,5	602	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	150/5	3	5,8	11,8	111
		Tvaicēti rīsi ar ceptu olu	*A03	200	13,2	16,5	44,6	380
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				19,7	27	72,4	612	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar rīsiem		150	3,2	6,6	16,2	137
		Sautējums ar pupiņām	*A01	250	15,5	15,9	34,5	354
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	12
		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
<i>Kopā:</i>				26,9	26,4	83,9	693	

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