

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.5	0.1	2.4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					27.9	22.9	64.8	576
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.5	0.1	2.4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.4	26.5	65.2	597
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Sagrieztas bietes		50	0.5	0	4	18
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					22.5	26.7	63	582
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
	Veģetārā diena	Pasta ar dārzeņu lečo	A01	100/100	8.8	5.5	50.6	287
		Sagrieztī ķīnas kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.7	0.1	2.3	13
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					21.7	20.7	93.1	645

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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