

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52,9	457
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize		A01	40	2,8	0,4	16,6
Kopā:					28,4	31,1	101,6	790
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs		A01	170	6,8	0,7	43,1
		Sagrieztī ķīnas kāposti	A07	50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					33	29,8	89,8	757
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03	70	10,8	12,4	8,9	190
		Piena mērce		A01,A07	40	1,5	3,9	4,6
		Vārīti kartupeļi	A07	250	5,2	0	38,3	182
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis	A01	100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					26,7	23,1	107	749
Ceturtdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Sagrieztī kāposti	A07	85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		15	0,14	0,03	0,69	4
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					30,14	29,9	78,89	704
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,1	7,3	13,9	130
		Dārzeņu sautējums ar krējumu	A07	350/10	10,6	19,6	48	411
		Sagrieztī ķīnas kāposti	50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti ķirbji	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	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:					18,4	29,3	91,5	704

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