

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	*A03,A07	200	6,7	7	21,8	170
		Olu kultenis ar dārzeņiem		100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Sagriežti 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
Kopā:					24,6	25,4	70,9	602
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	*A01 A01	200	2,2	6,1	10,1	104
		Dārzeņu lečo		100	12,1	18	6,1	235
		Vārīts bulgurs		120	4,8	0,5	30,4	145
		Sagriežti 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	20	1,4	0,2	8,3
Piens*	A07	200	6,4	4	9	98		
Kopā:					28	30,6	68,7	662
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16,2	13,3	3,3	198
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi	200	4,1	0	30,6	145	
		Sagriežti kāposti	50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sagrieztas bietes	50	0,6	0	4	18	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	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	20	1,4	0,2	8,3	41		
Auglis	100	0,3	0,6	13,4	60			
Kopā:					29,6	23,8	85,4	679
Ceturtdiena	Pusdienas	Rasoļņiks ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Sēņu mērce	A01,A07	120	4,1	11,5	6,9	148
		Irdenie griķi	130	6,6	1,7	32,3	171	
		Sagriežti kāposti	85	1,2	0,17	3,6	21	
		Sarīvēti burkāni	15	0,14	0,03	0,69	4	
		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
Kopā:					18,54	23,1	64,09	538
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	11,1	106
		Dārzeņu sautējums	250	6,6	12,8	30,9	265	
		Sagriežti 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	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					12,6	21,1	63,3	493

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