

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6,7	7	21,8	170
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Sagriežti 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	20	1,4	0,2	8,3
Kopā:					24	26,7	76	632
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07 A01	200	2,2	6,1	10,1	104
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15,2	3,6	203
		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	41
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					29	27,8	66,2	630
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03 A01,A07	70	10,8	12,4	8,9	190
		Piena mērce		40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi	A07	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		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
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					24,2	22,9	91	672
Ceturtdiena	Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	12,9	4,3	172
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sagriežti kāposti		85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni	A07	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	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					22,54	24,1	53,99	522
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