

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170	
		Makaroni ar sieru	A01,A07	200/30	15,2	13,1	46,2	364	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50	
		Sagriezti 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:					25,6	24,7	84,8	663	
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar rīsiem	A07	200	4,9	8,8	22,8	190	
		Biezpiens ar krējumu		120	16,2	13,3	3,3	198	
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90	
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44	
		Sagriezti 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:					27,6	27	62,5	602	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A03,A07	200	4,9	8,8	22,8	190	
		Olu kultenis ar dārzeņiem		100	12,1	16	5,8	216	
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137	
		Sagrieztas bietes		50	0,5	0	4	18	
		Sagriezti 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	
Kopā:					22,8	27,1	73,5	628	
Ceturtdiena	Pusdienas	Irdenie griķi	A01,A07	130	6,6	1,7	32,3	171	
		Sēņu mērce		120	4,1	11,5	6,9	148	
		Sagriezti 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			
Kopā:					19,6	20,6	65,1	524	
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
			Sagriezti 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
Kopā:					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