

| 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 maltu cūkgaļu un dārzeņiem    | A01      | 260      | 19,2     | 18,5     | 58,1     | 476   |
|                |            | 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      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:          |            |                                           |          |          | 31       | 30,3     | 105      | 816   |
| Otrdiena       | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem             |          | 250      | 7,1      | 7,4      | 28,6     | 209   |
|                |            | Vistas gaļas giross                       |          | 60       | 15,7     | 14,5     | 3,6      | 208   |
|                |            | Vārīti kartupeļi                          |          | 280      | 5,8      | 0        | 42,9     | 195   |
|                |            | 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        | 60                                        | 4,2      | 0,6      | 24,9     | 122      |          |       |
| Kopā:          |            |                                           |          |          | 35,2     | 27,2     | 108,2    | 817   |
| Trešdiena      | Pusdienas  | Zivju zupa                                |          | 250      | 7        | 7,4      | 28,6     | 209   |
|                |            | Cūkgaļas gulašs                           | A01,A07  | 100      | 12,2     | 16       | 5,6      | 216   |
|                |            | Tvaicēti rīsi                             |          | 200      | 6,2      | 0,8      | 60,3     | 273   |
|                |            | 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      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:          |            |                                           |          |          | 29,5     | 26,3     | 117,5    | 824   |
| Ceturtdiena    | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                          | A01,A03  | 70       | 9,4      | 14,9     | 11,1     | 216   |
|                |            | Piena mērce                               | A01,A07  | 40       | 1,5      | 3,9      | 4,6      | 60    |
|                |            | Irdenie griķi                             |          | 200      | 10,1     | 2,6      | 49,7     | 263   |
|                |            | 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        | 60                                        | 4,2      | 0,6      | 24,9     | 122      |          |       |
| Kopā:          |            |                                           |          |          | 32,7     | 29,2     | 107,9    | 825   |
| Piektdiena     | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu          | A07      | 250/5    | 5,5      | 10       | 25,8     | 215   |
|                |            | Pasta ar dārzeņu lečo                     | A01      | 300      | 13,2     | 8,3      | 75,9     | 431   |
|                |            | 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      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|                |            | Kefirs                                    | A07      | 200      | 5,6      | 5        | 8,8      | 103   |
| Kopā:          |            |                                           |          |          | 28,6     | 25,5     | 131,8    | 870   |

**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         |