

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	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		300/10	3,2	9,6	18,2	172
		Vistas gaļas giross		60	15,7	14,5	3,6	208
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		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:					32,1	31,3	100,1	809
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