

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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
		Sagrieztī 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	Skābeņu zupa ar krējumu	A01,A03,A07	200/5	3,9	7,4	15,2	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Sagrieztī 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:					31	29	71,3	630
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03	70	10,8	12,4	8,9	190
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi	A07	200	4,1	0	30,6	145
		Sagrieztī 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	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Auglis	A07	100	0,3	0,6	13,4	60		
Kopā:					24,2	22,9	91	672
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar sieru	A07	200	3,8	6,8	11,4	122
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	12,9	4,3	172
		Irdenie griķi	A07	100	5	1,3	24,8	131
		Sagrieztī kāposti		85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		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:					21,34	23	53,39	505
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	11,1	106
		Dārzeņu sautējums	A07	250	6,6	12,8	30,9	265
		Sagrieztī ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti ķirbji		50	0,7	0,1	2,3	13
		Jogurta mērce ar zaļumiem		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