

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52,9	457
		Sagrieztī 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:					28,4	31,1	101,6	790
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu	A01,A03,A07	250/5	4,8	9	19,1	176
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	170	6,8	0,7	43,1	206
		Sagrieztī ķīnas 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
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					35,1	31,1	96,2	803
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		250	5,2	0	38,3	182
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	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	40	2,8	0,4	16,6	81
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
Kopā:					26,7	23,1	107	749
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar sieru	A07	250	4,8	8,5	14,2	153
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		180	9,1	2,4	44,7	236
		Sagrieztī kāposti		85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		15	0,14	0,03	0,69	4
		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:					30,24	29,2	85,49	724
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,1	7,3	13,9	130
		Dārzeņu sautējums ar krējumu	A07	350/10	10,6	19,6	48	411
		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	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	123
Kopā:					18,4	29,3	91,5	704

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144