

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Sēņu mērce	A01,A07	120	4.1	11.5	6.9	148
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		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:	18.3	20.8	73.7	554
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar dārzeņiem		250	7.5	10.8	62.5	377
		Sagriezti 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
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	18	16.5	103.1	631
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16.2	13.3	3.3	198
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Sagriezti 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
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52		
				Kopā:	29.5	19	78.6	602
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Cepta ola	A03	100	9.1	10	2.4	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Sagriezti 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	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
				Kopā:	21.3	20.2	60.4	508
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Sagriezti 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	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.64	21.2	64.99	541

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 3x nedēļā

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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