

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Olu kultenis ar dārzeņiem	*A03,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		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:					24,6	25,4	70,9	602
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,1	104
		Dārzeņu lečo	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		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
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					28	30,6	68,7	662
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16,2	13,3	3,3	198
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	145
		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
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
Kopā:					29,6	23,8	85,4	679
Ceturtdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Sēņu mērce	A01,A07	120	4,1	11,5	6,9	148
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		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:					18,54	23,1	64,09	538
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	11,1	106
		Dārzeņu sautējums		250	6,6	12,8	30,9	265
		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	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