

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas								
					<i>Kopā:</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2,1	5,1	12	102	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186	
		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	
					<i>Kopā:</i>	<b>21,9</b>	<b>21,7</b>	<b>64,4</b>	<b>539</b>
Trešdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175	
		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	
					<i>Kopā:</i>	<b>27,3</b>	<b>16,5</b>	<b>67,7</b>	<b>527</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237	
		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	
					<i>Kopā:</i>	<b>25,7</b>	<b>28,9</b>	<b>61,6</b>	<b>608</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189	
	<b>Veģetārā diena</b>	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	
					<i>Kopā:</i>	<b>22,64</b>	<b>21,2</b>	<b>64,99</b>	<b>541</b>

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

### LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x nedēļā

\* 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