

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas								
					<i>Kopā:</i>	0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		300/10	3,2	9,6	18,2	172	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186	
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263	
		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	40	2,8	0,4	16,6	81	
					<i>Kopā:</i>	27,9	27,3	96,3	741
Trešdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175	
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139	
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103	
		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	40	2,8	0,4	16,6	81	
					<i>Kopā:</i>	32,3	23,4	91,6	705
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237	
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205	
		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	
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73	
					<i>Kopā:</i>	29,5	31,8	90,2	764
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189	
	Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390	
		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	40	2,8	0,4	16,6	81	
					<i>Kopā:</i>	27,14	24	94,09	700

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)
--------------	----------------------------	--------------------	-----------	----------------

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