

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8,3	8,8	27,3	213	
		Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		100	11,5	17,7	3,2	218	
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171	
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12	
		Jogurta mērce ar zaļumiem		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:	30,5	30,4	84,2	722	
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203	
		Vārīts bulgurs	A01	170	6,8	0,7	43,1	206	
		Sagriežti 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	
		Biezpiena deserts	A07	70	8,7	9,3	7,6	149	
		Sarkano ogu ķīselis		100	0,2	0,1	0,1	34	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98	
				Kopā:	39,2	31,5	84,8	810	
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar sieru	A07	200	3,8	6,8	11,4	122	
		Zivju kotlete	A01,A3,A04	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	
		Skābēti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		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	
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60	
				Kopā:	25,34	25,83	96,29	725	
Ceturtdiena	Pusdienas	Piena zupa ar nūdelēm	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179	
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,3	58,8	494	
		Sagriežti 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	
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73	
				Kopā:	28,64	27,5	105,89	785	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A01	200	4,3	7,2	20,6	164	
		Dārzeņu lečo		200	3,7	9,7	11,1	147	
		Vārīti makaroni		200	7	2,7	47,2	241	
		Sagriežti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti baltie redīsi		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:	20,7	22	108,5	715	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 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