

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6,7	7	21,8	170	
		Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		100	11,5	17,7	3,2	218	
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131	
		Sagriezti 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	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	25,9	28	62,9	599	
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203	
		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	
		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	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98	
				Kopā:	36	31	63,8	709	
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar sieru	A07	200	3,8	6,8	11,4	122	
		Zivju kotlete	A01,A03,A04	70	10,8	12,4	8,9	190	
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59	
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	145	
		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	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60	
				Kopā:	22,84	25,63	80,29	648	
Ceturtdiena	Pusdienas	Piena zupa ar nūdelēm	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179	
		Cūkgaļas plov		180	14,5	17,7	41,1	382	
		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	
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37	
				Kopā:	25,14	23,4	81,49	636	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A01	200	4,3	7,2	20,6	164	
		Dārzeņu lečo		150	2,7	7,2	8,3	109	
		Vārīti makaroni		130	4,6	1,8	30,7	157	
		Sagriezti 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	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	15,9	18,4	80,9	552	

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113