

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                            | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Oglh., g    | Kcal.      |
|-------------|------------|---------------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm   | *A01     | 150      | 3.6         | 4.4         | 16.4        | 120        |
|             |            | Boloņas mērce                               | *A01     | 90       | 9.5         | 14.4        | 5           | 188        |
|             |            | Irdenie griķi                               |          | 100      | 5           | 1.3         | 21.8        | 131        |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti            |          | 80       | 1.1         | 4.1         | 5.4         | 63         |
|             |            | Rudzu maize                                 | *A01     | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|             |            | Skolas piens                                | *A07     | 200      | 6           | 3           | 9.6         | 90         |
|             |            | Kopā:                                       |          |          | <b>26.6</b> | <b>27.4</b> | <b>66.5</b> | <b>632</b> |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                         |          | 150      | 5.1         | 5.2         | 16.8        | 134        |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē | *A01,A07 | 90       | 12.2        | 16.9        | 3.2         | 214        |
|             |            | Tvaicēti rīsi                               |          | 100      | 3.1         | 0.4         | 30.2        | 137        |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti     | *A07     | 80       | 1           | 0.9         | 2.2         | 21         |
|             |            | Rudzu maize                                 | *A01     | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|             |            | Skolas auglis                               |          | 100      | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60         |
|             |            | Kopā:                                       |          |          | <b>23.1</b> | <b>24.2</b> | <b>74.1</b> | <b>607</b> |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                        |          | 200      | 2.2         | 6.1         | 10.8        | 107        |
|             |            | Dabīgā cūkgaļas šnicele                     | *A01,A03 | 70       | 11.9        | 19          | 5.5         | 241        |
|             |            | Kartupeļu biezenis                          | *A07     | 150      | 3.2         | 0.3         | 20.7        | 98         |
|             |            | Biešu un ābolu salāti                       |          | 80       | 0.7         | 2.5         | 7.5         | 55         |
|             |            | Rudzu maize                                 | *A01     | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|             |            | Skolas auglis                               |          | 100      | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60         |
|             |            | Kopā:                                       |          |          | <b>19.7</b> | <b>28.7</b> | <b>66.2</b> | <b>602</b> |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu            | *A07     | 150/5    | 3.4         | 4.9         | 15.8        | 121        |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru              | *A01,A07 | 130/40   | 13.7        | 20.1        | 30          | 356        |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti                      |          | 80       | 0.9         | 3.3         | 4.4         | 51         |
|             |            | Rudzu maize                                 | *A01     | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|             |            | Kopā:                                       |          |          | <b>19.4</b> | <b>28.5</b> | <b>58.5</b> | <b>568</b> |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Cepts vistas stilbiņš                       |          | 80       | 15.6        | 14.5        | 0           | 193        |
|             |            | Piena mērce                                 | *A01,A07 | 40       | 1.2         | 4.4         | 4.4         | 62         |
|             |            | Tvaicēti rīsi                               |          | 100      | 3.1         | 0.4         | 30.2        | 137        |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                       |          | 60       | 0.7         | 1.4         | 4.1         | 32         |
|             |            | Ābolu-dzērveņu debesmanna                   | *A01     | 70       | 1.4         | 0.3         | 21          | 92         |
|             |            | Skolas piens                                | *A07     | 200      | 6           | 3           | 9.6         | 90         |
|             |            | Kopā:                                       |          |          | <b>28</b>   | <b>24</b>   | <b>69.3</b> | <b>606</b> |

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

### ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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         |