

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150/5	2	2.7	12.7	83
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	200	13.8	18.2	36.3	364
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1.4	1	3.7	29
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>18.6</b>	<b>22.1</b>	<b>61</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa	*A09	150	5	5.3	16.4	133
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15.5	12.2	6.1	196
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>26.3</b>	<b>20.8</b>	<b>65.2</b>	<b>553</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa	*A01,A03	150	1.3	2.7	6.6	57
		Cūkgaļas kotlete		80	11.4	17	12.7	249
		Piena mērce	*A01,A07	30	0.9	3.3	3.1	46
		Īrdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.1	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	96
<b>Kopā:</b>				<b>20.9</b>	<b>26.9</b>	<b>61.6</b>	<b>574</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	10.7	91
		Cūkgaļas plov		200	13.2	16.6	44.1	379
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
<b>Kopā:</b>				<b>21.9</b>	<b>26.7</b>	<b>72.6</b>	<b>618</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltņi	*A03	80	8.9	15.4	8.5	208
		Kartupeļu biezenis	*A07	130	2.7	0.3	18.2	90
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Biezpiena deserts	*A07,A12	70	8.4	7.4	7.1	129
		Ogu ķīselis		100	0.2	0.1	20.4	83
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>22.9</b>	<b>27.6</b>	<b>67.1</b>	<b>612</b>	

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**  
**Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"**  
**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