

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	2.6	3.2	16.9	107
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	270	18.6	24.5	48.9	491
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1.4	1	3.7	29
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	4	16.6	82
		<b>Kopā:</b>				<b>25.4</b>	<b>32.7</b>	<b>86.1</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa	*A09	200	6.7	7	21.8	177
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15.5	13.2	6.1	205
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<b>Kopā:</b>				<b>31.3</b>	<b>23.9</b>	<b>97</b>	<b>729</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa	*A01,A03	200	3.3	4.1	8.6	86
		Cūkgaļas kotlete		80	11.4	17	12.7	249
		Piena mērce	*A01,A07	30	0.9	3.3	3.1	46
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.1	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	96
<b>Kopā:</b>				<b>26.9</b>	<b>29.2</b>	<b>84.4</b>	<b>710</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.2	119
		Cūkgaļas plov		240	15.8	19.9	52.9	454
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
		<b>Kopā:</b>				<b>26.3</b>	<b>31.5</b>	<b>93.2</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltņi		80	8.9	15.4	8.5	208
		Kartupeļu biezenis	*A07	220	4.6	0.6	30.9	153
		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		120	0.2	0.1	24.5	100
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		<b>Kopā:</b>				<b>26.2</b>	<b>28.1</b>	<b>92.2</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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144