

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124	
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453	
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82	
				Kopā:	23.9	31.5	84.4	718	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07,A09	200	6.7	7	21.8	170	
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem		100	12.5	19.1	3.6	236	
		Vārīts bulgurs		150	6	0.6	38	181	
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	1	4.2	2	50		
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82			
				Kopā:	29	31.3	82	720	
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3.1	2.8	21	122	
		Maltā cūkgaļas šniecele		A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce		A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi	A01	250	5.2	0	38.3	174	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59	
		Rudzu maize		A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	26.9	27.7	102.1	767	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120	
		Panēti vistas filejas gabaliņi		A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce		A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi	A01	140	4.4	0.6	42.2	192	
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	30.6	24	95.3	720	
Sestdiena	Pusdienas	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187	
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7	
		Burkānkūka		A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rudzu maize	A07	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Piens*		200	5.6	5	9.4	105	
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60	
				Kopā:	18.6	28.9	92.6	705	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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	18-26	23-37	79-144