

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	200	4.9	8.8	22.8	190		
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216		
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90		
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:					22.1	28.1	65.5	604		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216		
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44		
		Irdenie griķi	A09	100	5	1.3	24.8	131		
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		80	1	3.3	4.3	51		
		Biezpiena deserts		A07	50	6	5.3	5.1	93	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:					24.1	28	64.7	609		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63		
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173		
		Tvaicēti rīsi	A07	100	3.1	0.4	30.2	137		
		Jogurta mērce ar zaļumiem		35	1.1	1.3	2.2	25		
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
Kopā:					27.8	24.9	63.9	591		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174		
		Veģetārā diena		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	200	8.8	5.5	50.6	287
				Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti	A01	100	1.5	3.5	4.3	55
				Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8
Kopā:					21.7	22.4	92.7	659		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* 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