

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7	7.4	28.6	209	
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216	
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139	
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					27	26.9	90.3	712	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216	
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60	
		Irdenie griķi	A09	150	7.6	2	37.3	198	
		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	A01	100	0.2	0.1	7.7	33	
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					28.5	29.9	86.7	731	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	4.1	9.7	83	
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208	
		Tvaicēti rīsi	A07	150	4.7	0.6	45.2	205	
		Jogurta mērce ar zaļumiem		35	1.1	1.3	2.2	25	
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98	
Kopā:					34.1	29.6	91.2	768	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215	
		Veģetārā diena	Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	250	11	6.9	63.2	359
			Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	A01	100	1.5	3.5	4.3	55
			Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
			Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8
Kopā:					26.4	25.8	118.7	813	

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144