

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	28.3	26.5	94.4	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0.5	0.1	0.9	7	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	32.6	25.5	103	772
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis		200	4.2	0.5	28.1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A07	80	0.9	2.4	6.2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts		A01,A03,A07	60	2.7	10.7	17.9
		Saldā dzērveņu mērce	120	0	0	18.2	73	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	20.8	30.2	107.7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes		100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē	A01,A07	150	4.7	0.6	45.2	205
		Tvaicēti rīsi		80	1	0.9	2.2	21
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rudzu maize		A07	150	4.8	3	6.8
		Piens*	150	4.8	3	6.8	73	
				Kopā:	29	30.9	87.7	745
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		170/30	14.2	12.3	39.3	325
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01,A07	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4.6	2.2	17.3	107
				Kopā:	29.8	27.2	99.5	762

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