

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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
		Auzu pārslu deserts ar putukrējumu		50	3.7	8.1	23.6	182
		Saldā dzērveņu mērce	A01,A07	120	0	0	18.2	73
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	21.8	27.6	113.4	789
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		150	4.7	0.6	45.2	205
		Tvaicēti rīsi	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rudzu maize		A07	200	6	3	9.6
				Kopā:	30.2	30.9	90.5	761
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	26.9	26.4	93.7	720

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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