

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti risi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.1	29.8	78.9	680
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	80	1	2.5	5.3	48	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24	24.7	67.1	585
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	180	14.6	17.7	41.1	382
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Biezpiena deserts		70	8.7	9.3	7.6	149
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis	100	0.2	0.1	8.1	34	
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:					25.7	27.5	66.5	616
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	200	4.3	7.2	20.6	164
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs		80	10.8	15.6	2.8	195
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	130	2.7	0	19.9	90
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	100	1.7	1.8	4.4	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	180	5.4	3.6	8.1	86
Kopā:					26.4	29	64.2	627
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	180	13.1	10.6	37	296
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3.6	13.6	22.3	226
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					23.9	28.4	70	683

Dzeraamais 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