

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		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27	30.2	102.3	789
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A07	250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	80	1	2.5	5.3	48	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					30	27.7	100.3	770
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	240	16.7	21.3	58.8	494
		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	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					29.2	31.3	92.5	769
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs		100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	180	3.7	0	27.6	125
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	100	1.7	1.8	4.4	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	180	5.4	3.6	8.1	86
Kopā:					32.6	35.3	86	792
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	220	16	12.9	45.3	361
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4.2	15.9	26.1	264
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					27.4	33	82.1	787

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