

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	A01	100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti kartupeļi		160	3,3	0	24,5	111
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68
		Biezpiena deserts	A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		150	0,4	0,2	11,6	50
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		200	5,1	5,1	24,7	165
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		<i>Kopā:</i>					27,5	30,8
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	180	5	4,5	8,5	95
		<i>Kopā:</i>					32,1	30,4
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	60/40	12,1	7,3	6,8	141
		Vārīti makaroni	A01	140	4,9	1,9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
		<i>Kopā:</i>					32,4	28,1

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** 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