

| Datums             | Ēdienreize       | Ēdiena nosaukums   | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g    | Oglh., g    | Kcal.       |
|--------------------|------------------|--|----------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Vistas buljona un dārzeņu zupa                           |          | 150      | 3.6      | 4           | 16.4        | 116         |
|                    |                  | Boloņas mērce(bez miltiem)                               |          | 90       | 11.1     | 16.2        | 2.9         | 202         |
|                    |                  | Irdenie griķi  |          | 100      | 5        | 1.3         | 21.8        | 131         |
|                    |                  | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                         |          | 80       | 1.1      | 4.1         | 5.4         | 63          |
|                    |                  | Rīsu galete  |          | 20       | 1.8      | 0.4         | 16.6        | 77          |
|                    |                  | Skolas piens   | *A07     | 200      | 6        | 3           | 9.6         | 96          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>   |          |          |          | <b>28.6</b> | <b>29</b>   | <b>72.7</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā zirņu zupa                                      |          | 150      | 5.1      | 5.2         | 16.8        | 134         |
|                    |                  | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē(bez miltiem) | *A07     | 90       | 11.9     | 18          | 1.6         | 216         |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi  |          | 100      | 3.1      | 0.4         | 30.2        | 137         |
|                    |                  | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti                  |          | 80       | 1        | 0.9         | 2.2         | 21          |
|                    |                  | Rīsu galete  |          | 20       | 1.8      | 0.4         | 16.6        | 77          |
|                    |                  | Skolas auglis  |          | 100      | 0.3      | 0.6         | 13.4        | 60          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>   |          |          |          | <b>23.2</b> | <b>25.5</b> | <b>80.8</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Sezonas dārzeņu zupa                                     |          | 200      | 2.2      | 6.1         | 10.8        | 107         |
|                    |                  | Dabīgā cūkgaļas šnicele(bez panējuma)                    | *A03     | 70       | 12.2     | 19.9        | 0.9         | 232         |
|                    |                  | Kartupeļu biezenis                                       | *A07     | 180      | 3.8      | 0.4         | 24.8        | 118         |
|                    |                  | Biešu un ābolu salāti                                    |          | 80       | 0.7      | 2.5         | 7.5         | 55          |
|                    |                  | Rīsu galete  |          | 20       | 1.8      | 0.4         | 16.6        | 77          |
|                    |                  | Skolas auglis  |          | 100      | 0.3      | 0.6         | 13.4        | 60          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>   |          |          |          | <b>21</b>   | <b>29.9</b> | <b>74</b>   |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu                         | *A07     | 150/5    | 3.4      | 4.9         | 15.8        | 121         |
|                    |                  | Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru             | *A07     | 130/40   | 12       | 22.3        | 33.8        | 384         |
|                    |                  | Sezonas dārzeņu salāti                                   |          | 80       | 0.9      | 3.3         | 4.4         | 51          |
|                    |                  | Rīsu galete  |          | 20       | 1.8      | 0.4         | 16.6        | 77          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>   |          |          |          | <b>18.1</b> | <b>30.9</b> | <b>70.6</b> |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>Pusdienas</b> | Cepts vistas stilbiņš                                    |          | 60       | 14.4     | 16.3        | 0           | 204         |
|                    |                  | Dārzeņu mērce  |          | 40       | 0.7      | 2.4         | 5.2         | 45          |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi  |          | 100      | 3.1      | 0.4         | 30.2        | 137         |
|                    |                  | Rīvētu burkānu salāti                                    |          | 80       | 1        | 3.2         | 5.5         | 55          |
|                    |                  | Biezais ogu ķīselis                                      |          | 100      | 0.4      | 0.1         | 13.8        | 58          |
|                    |                  | Skolas piens   | *A07     | 200      | 6        | 3           | 9.6         | 96          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>   |          |          |          | <b>25.6</b> | <b>25.4</b> | <b>64.3</b> |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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.)

| Izglītojамie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

| | | | | 0.9 | 2.2 | 17 |