

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5	9.5	95
		Maltas cūkgaļas mērce (bez miltiem)	*A07	80	9.3	15.4	8.7	211
		Bezglutēna makaroni		130	2.9	2.6	34.5	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	6.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>					17.9	26.7
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	10.9	102
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem)	*A07	100	11.8	18.9	3.5	231
		Īrdnie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	4.4	3.5	58
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					27.1	32.8	68.9	689
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes)	*A03	80	10.1	17.1	2.4	204
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4.8	4.1	18.3	129
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Skolas auglis (ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60		
<i>Kopā:</i>					21	28	68.4	610
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (ar rīsiem)	*A01,A07	150/5	1.5	4.7	8.5	82
		Vistas gaļas giross		70	17.9	12.9	0.7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Tvaicēti rīsi		110	3.4	0.4	33.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>					26.7	22.9	66.7	580
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	3.2	6.6	16.2	137
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13.5	16.2	19.7	279
		Marinēts gurķis		50	0.5	0.1	1.9	12
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
		Skolas auglis (ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					25.3	26.9	77.4	654

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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.)

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