

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3.9	6.7	12.6	126
		Maltas cūkgaļas mērce (bez miltiem)	*A07	100	11.6	19.3	10.8	263
		Bezglutēna makaroni		160	3.5	3.1	42.5	214
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	6.6	60
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>					22.6	33	97.4	779
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem)	*A07	100	11.8	18.9	3.5	231
		Irdnie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	4.4	3.5	58
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89		
<i>Kopā:</i>					31.4	35.1	95.8	825
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		220	4.6	0	33.7	153
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Kefira-ogu smūtījs	*A07	200	4.8	4.1	18.3	129
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Skolas auglis (ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60		
<i>Kopā:</i>					24	28.8	103.9	771
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (ar rīsiem)	*A07	200/5	2	6	11.3	107
		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		180	5.6	0.7	54.3	246
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>					30.2	24.7	98.9	739
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.3	8.8	21.7	183
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		240	14.3	17.8	24.6	316
		Marinēts gurķis		50	0.5	0.1	1.9	12
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
		Skolas auglis (ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					28	30.9	96.1	776

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