

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|--------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01         | 200      | 4.9      | 5.6      | 21.4     | 156   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |             | 120      | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |
|             |            | Irdenie griķi                                    |             | 130      | 6.6      | 1.7      | 32.3     | 171   |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | 100         | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70       |       |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 24.6     | 24.6     | 75.8     | 624   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07     | 200      | 7.9      | 3.4      | 29.1     | 179   |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2             |             | 220      | 17.4     | 17.8     | 46.1     | 414   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                            | 50          | 0.5      | 0.1      | 0.9      | 7        |       |
|             |            | Kliju maize                                      | A01         | 15       | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 27.1     | 21.8     | 82.8     | 636   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01,A03     | 70       | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |
|             |            | Kartupeļu biezenis                               |             | A07      | 150      | 3.2      | 0.4      | 21.1  |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  | 80          | 0.9      | 2.4      | 6.2      | 50       |       |
|             |            | Cepumu-skābā krējuma deserts                     | A01,A03,A07 | 50       | 2.3      | 8.9      | 14.9     | 149   |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                             | 100         | 0        | 0        | 15.2     | 61       |       |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis(ābols)                                    | 100         | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52       |       |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 18       | 28.1     | 86.4     | 670   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu         | A07         | 150/5    | 1.4      | 4.8      | 8        | 81    |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē      |             | A01,A07  | 100      | 13.5     | 18.7     | 3.6   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                    | 100         | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137      |       |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          | 80          | 1        | 0.9      | 2.2      | 21       |       |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Piens*                                           | A07         | 150      | 4.8      | 3        | 6.8      | 73    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 25.2     | 28       | 59.1     | 589   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu            | A07         | 200/5    | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                   | A01,A07     | 130/30   | 12.8     | 11.1     | 30       | 271   |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem               | 100         | 1.2      | 4.2      | 4.2      | 59       |       |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Dzeramais jogurts ar augļu piedevu               | A07         | 120      | 4.6      | 2.2      | 17.3     | 107   |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 27       | 25.8     | 81.9     | 668   |

### Dzeramais 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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |