

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		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
		BG galetes		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.3	23.8	70.4	589
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	200	5.04	2.96	20.16	127
		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
		BG galetes		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.84	21.06	75.46	587
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	70	9.6	12	10.8	190
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3.4	1	13.9	78
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		BG galetes		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			18.3	16.6	86.9	570
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv. miltiem, bez krējuma)		100	13.26	18.67	1.84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galetes		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
		Kopā:			24.46	27.97	57.34	579
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	130/30	11.8	11.1	33.4	281
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		BG galetes		10	0.9	0.2	8.3	39
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4.6	2.2	17.3	107
		Kopā:			25.5	25.8	85.3	675

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