

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu BG galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
				180	14.4	18.9	40	388
				100	1.4	2.2	6	50
				10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	23	28.7	73.8	646
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti BG galete		200	4.9	8.8	22.8	190
				100	11.6	16.9	4	216
				130	2.7	0	19.9	90
				100	0.9	3.1	8.9	67
				10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	21	29	63.9	602
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis BG galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1.2	3	3.9	47
				50	6	5.3	5.1	93
				100	0.2	0.1	7.7	33
				10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	23.2	28.6	56.8	579
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putraimieem) ar krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām BG galete Piens*	A07	200/5	1.8	5.9	10.2	101
				50	13.1	12.1	3	173
			A03,A10	100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	3	4	45
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
			A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	26.8	29.4	68.6	647
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti BG galete Kefirs	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
				200	10.6	10.4	24.4	234
				100	1.5	3.5	4.3	55
			A07	10	0.9	0.2	8.3	39
				200	5.6	5	8.8	103
				Kopā:	23	27.3	66.5	604

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā

* 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