

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>			24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>			21.8	25.7	79.6	637
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē	A01,A07	80	10.8	15	2.9	190
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	96
		<i>Kopā:</i>			27.3	29	69.3	646
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	2	5.1	12	102
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>			23	24.4	71	596
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
		<i>Kopā:</i>			26	28	67.6	630

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 VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM 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