

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	11.2	18.8	6.2	239
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	27.3	30.1	102.2	789
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1.1	3	7.8	63	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	28	28.3	104.3	785
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	240	16.7	21.3	58.8	494
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis	100	0.2	0.1	8.1	34	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.3	32.2	92.5	777
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs		100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi	180	3.7	0	27.6	125	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	26.5	32	76.9	702
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.6	2.2	17.5	100
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	100	12.2	17.1	2.9	214
		Vrīti makaroni	A01	150	5.3	2.1	35.4	182
		Sezonas dārzeņu salāti	100	1.3	4.2	4.6	61	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	29.3	30.8	77.8	706

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