

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		180	14.4	18.9	40	388
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:				23	28.7	73.8
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A07	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bез olas)		70	8.5	12.3	2	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				19.6	22.9	71.1	632	
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07					
		dārzeņu mērcē(bez krējuma,bез miltiem)		80	10.5	13.6	2.3	174
		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		50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Piens*	A07	200	6.4	4	9	96		
Kopā:				26.5	28	68.7	627	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bез putrainiem)						
		Cepta vistas fileja		200	1.7	4.9	10.1	91
		Tvaicēti rīsi		70	20.9	9.6	0	170
		Dārzeņu mērce		100	3.1	0.4	30.2	137
		Rivētu burkānu salāti		30	0.3	2.7	4	42
		BG galete		100	1	4.2	4.6	60
				10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				27.9	22	57.2	539	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		90	11.2	14.6	4.9	196
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefīrs		A07	200	6	4	9
Kopā:				27	29	68.7	642	

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