

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:		23.6	29.8	78.9	678	
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A09	200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)		80/40	9.1	13.5	10.2	199
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				20	25.1	80.1	627	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	180	14.6	17.7	41.1	382
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Biezpiena deserts		70	8.7	9.3	7.6	149
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:		25.6	30.3	67	643	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	200	4.3	7.2	20.6	164
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs (bez miltiem, bez krējuma)		80	10.9	14.1	3.2	183
		Vārīti kartupeļi	A07	130	2.7	0	19.9	90
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		80	1	2.1	3.4	37
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				19.9	25	55.5	523	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar rīsiem	A07	200	2.6	2.2	17.5	100
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	80	9.8	13.7	2.3	172
		Bezglutēna makaroni	A07	130	2.9	2.6	34.5	173
		Sezonas dārzeņu salāti	A07	100	1.3	4.2	4.6	61
		BG galete	A07	10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:				24	27.9	76.3	653	

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