

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------------------------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | A01 | 150 | 4.1 | 4.8 | 16 | 124 |
| | | Malta cūkgaļa tomātu mērcē | A01 | 100 | 12.1 | 18 | 6.1 | 235 |
| | | Irdenie griķi | | 100 | 5 | 1.3 | 21.8 | 131 |
| | | Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 80 | 0.9 | 4 | 6.1 | 64 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | Kopā: | 23.5 | 28.3 | 58.3 | 594 |
| Otrdiena | Pusdienas | Piena zupa ar makaroniem | A01,A07 | 200 | 7.9 | 3.4 | 29.1 | 179 |
| | | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem | | 200 | 15.8 | 16.2 | 41.9 | 377 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 4.6 | 60 |
| | | Kliju maize | A01 | 15 | 1.3 | 0.5 | 6.7 | 37 |
| | | | | Kopā: | 26 | 24.3 | 82.3 | 652 |
| Trešdiena | Pusdienas | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas | A01,A03,A09 | 80/50 | 11.3 | 17.6 | 10.4 | 245 |
| | | Kartupeļu biezenis | A07 | 150 | 3.2 | 0.4 | 21.1 | 101 |
| | | Skābētu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.2 | 3 | 3.9 | 47 |
| | | Svaigu augļu deserts ar jogurtu | A07 | 80/150 | 5.8 | 3.3 | 28.1 | 165 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | Kopā: | 22.9 | 24.5 | 71.8 | 600 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu | A07 | 150/5 | 1.4 | 4.8 | 8 | 81 |
| | | Cūkgaļas gulašs | A01,A07 | 100 | 12.1 | 16 | 5.8 | 216 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 100 | 3.1 | 0.4 | 30.2 | 137 |
| | | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti | | 100 | 1.2 | 1.2 | 2.7 | 26 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Kefirs | A07 | 150 | 4.2 | 3.8 | 6.6 | 77 |
| | | | | Kopā: | 23.4 | 26.4 | 61.6 | 578 |
| Piektdiena | Pusdienas Veģetārā diena | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu | A01,A07 | 200/5 | 2 | 6.2 | 12.4 | 113 |
| | | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | A01,A07 | 130/30 | 12.8 | 11.1 | 30 | 271 |
| | | Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu | A09 | 100 | 1 | 3.2 | 4.8 | 52 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Auglis* | | 100 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| | | | | Kopā: | 17.5 | 21.3 | 66.9 | 529 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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 |