

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 | Rīsu piena zupa ar makaroniem | A01 | 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 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 150 | 3.1 | 0 | 23 | 104 |
| | | Skābētu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.2 | 3 | 3.9 | 47 |
| | | Svaigu augļu deserts | | 150 | 1.8 | 0.3 | 31.5 | 136 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | Kopā: | 18.8 | 21.1 | 77.1 | 574 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Sarkano biešu un kāpostu zupa | | 150 | 1.3 | 3.8 | 7.9 | 71 |
| | | Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma) | | 100 | 11.6 | 16.9 | 4 | 215 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 100 | 3.1 | 0.4 | 30.2 | 137 |
| | | Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti | | 100 | 1.2 | 1.2 | 2.7 | 26 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Rīsu piens | | 180 | 1.1 | 2.3 | 15.3 | 86 |
| | | | | Kopā: | 19.7 | 24.8 | 68.4 | 576 |
| Piektdiena | Pusdienas | Skābētu kāpostu zupa | A01 | 210 | 2 | 6.2 | 12.4 | 113 |
| | | Makaroni ar gaļu | A01 | 160 | 15.7 | 18.4 | 31.7 | 355 |
| | | 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: | 20.4 | 28.6 | 68.6 | 613 |

Dzeramais ūdens - visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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 |