

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru | A07 | 150 | 2.9 | 5.1 | 9.5 | 96 |
| | | Cūkgaļas plov | | 180 | 14.6 | 17.7 | 41.1 | 382 |
| | | Vitamīnu salāti | | 100 | 1.3 | 4.2 | 4 | 59 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 20.2 | 27.2 | 62.9 | 578 |
| Otrdiena | Pusdienas | Veģetārā zirņu zupa | | 150 | 5 | 5.3 | 16.4 | 128 |
| | | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem | A01,A07,A09 | 100 | 12.5 | 19.1 | 3.6 | 236 |
| | | Vārīts bulgurs | A01 | 100 | 4 | 0 | 25.3 | 117 |
| | | Ķīnas kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1 | 3.2 | 3.3 | 46 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 23.9 | 27.8 | 56.9 | 568 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltā cūkgaļas šnicele | A01,A03,A07 | 70 | 11.3 | 16.4 | 5.6 | 215 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 50 | 1.9 | 4.8 | 5.7 | 74 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 130 | 2.7 | 0 | 19.9 | 90 |
| | | Biešu un svaigu kāpostu salāti | | 80 | 1 | 2.5 | 5.5 | 49 |
| | | Kefīra-ogu smūtijs | A07 | 240 | 6.8 | 0.3 | 23.1 | 122 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 25.1 | 24.2 | 68.1 | 591 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | A07 | 150/5 | 1.3 | 4.8 | 11 | 92 |
| | | Panēti vistas filejas gabaliņi | A01,A03 | 80 | 18.8 | 7.9 | 11.6 | 193 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 50 | 1.9 | 4.8 | 5.7 | 74 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 100 | 3.1 | 0.4 | 30.2 | 150 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 4.6 | 60 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 27.5 | 22.3 | 71.4 | 610 |
| Piekdiena | Pusdienas | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2 | A07 | 200/10 | 4.5 | 10.2 | 20.7 | 193 |
| | | Tomātu šķēlītes | | 40 | 0.4 | 0.1 | 1 | 7 |
| | | Ābolu-dzērveņu debesmanna | A01 | 100 | 2.1 | 0.4 | 29.2 | 129 |
| | | Piens* | A07 | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 105 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Auglis* | | 100 | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 60 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 14.3 | 16.5 | 82 | 534 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 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 |