

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.2	29.1	75.8	651
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni	A07	130	2.9	2.6	34.5	173
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:			22	24.5	92.3	676		
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa	A07	200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:			22.1	25.5	51.7	525		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzenų mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:			18.6	25.9	60	554		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Malta cūkgaļa dārzenų mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:			21.6	22.5	60.3	530		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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