

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 dārzeņu 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,bez olas)		70	10.5	14.2	3	182	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42	
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145	
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
		Kopā:			18.5	26.3	61.8	564	
		Piektdiena		Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9
Malta cūkgaļa dārzeņu 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