

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                             | A01         | 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    |
|             |            | Rudzu maize                                     |             | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                 |             |          | 23.7     | 29       | 75.8     | 653   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                  | A01,A03,A09 | 80/40    | 12.2     | 13.8     | 10.1     | 213   |
|             |            | Vārīti makaroni                                 | A01         | 130      | 4.6      | 1.8      | 30.7     | 157   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                  |             | 100      | 1.2      | 3.1      | 6.6      | 59    |
|             |            | Kefīra-ogu smūtijs                              | A07         | 200      | 4.7      | 4.1      | 18.8     | 131   |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis*                                         |             | 100      | 0.3      | 0.6      | 13.4     | 60    |
| Kopā:       |            |                                                 |             |          | 24       | 23.6     | 87.9     | 662   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                            | A01,A07     | 200      | 2.2      | 6.1      | 10.1     | 104   |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē                        |             | 100      | 13       | 15.2     | 3.6      | 203   |
|             |            | Vārīts bulgurs                                  |             | 120      | 4.8      | 0.5      | 30.4     | 145   |
|             |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci | A07         | 100      | 1.3      | 2.7      | 4.2      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                           |             |          |          |          | 22.7     | 25    |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                  | A07         | 200/5    | 1.7      | 6.1      | 11.1     | 106   |
|             |            | Cāļa šķiņķa kotlete                             | A01,A03     | 70       | 11.9     | 14.1     | 10.6     | 217   |
|             |            | Piena mērce                                     | A01,A07     | 40       | 1.5      | 3.9      | 4.6      | 59    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                |             | 200      | 4.1      | 0        | 30.6     | 145   |
|             |            | Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu        |             | 100      | 1.1      | 2.7      | 3        | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                           |             |          |          |          | 21.7     | 27    |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Mājas soļanka ar krējumu                        | A07         | 200/5    | 5        | 7.9      | 12       | 139   |
|             |            | Maltās gaļas mērce                              | A01,A07     | 80       | 9.7      | 12.9     | 4.3      | 172   |
|             |            | Irdenie griķi                                   |             | 120      | 6        | 1.6      | 29.8     | 158   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                |             | 100      | 1.4      | 2.7      | 4.8      | 49    |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                           |             |          |          |          | 23.5     | 25.3  |

#### 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         |