

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs		130	5.2	0.6	32.9	158
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					28.7	28	104.9	787
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi	A07	150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis	A01	100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.7	29.6	86.3	728
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2.6	7.3	15.1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	150	4.7	0.6	45.2	205
		Piena mērce		40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.8	31.4	90	757
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem	A01	250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:					28.5	32.6

Dzeraamais 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144