

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm       | A01      | 250      | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                  |          | 120      | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |
|             |            | Irdenie griķi                                   |          | 150      | 7.6      | 2        | 37.3     | 197   |
|             |            | Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci          | A01      | 100      | 1.3      | 5.2      | 5.7      | 75    |
|             |            | Rudzu maize                                     |          | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                                 |          | Kopā:    | 28.4     | 27.5     | 93.3     | 734   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2            | A07      | 250      | 19.7     | 20.2     | 52.4     | 470   |
|             |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci |          | 100      | 1.3      | 2.7      | 4.2      | 46    |
|             |            | Ābolu-zemeņu debesmanna                         |          | 70       | 1.1      | 0.2      | 16.6     | 73    |
|             |            | Piens*                                          |          | 200      | 6        | 3        | 9.6      | 89    |
|             |            | Kliju maize                                     |          | 30       | 2.6      | 1        | 13.4     | 73    |
|             |            |                                                 |          | Kopā:    | 30.7     | 27.1     | 96.2     | 752   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                        | A01,A07  | 250      | 9.8      | 4.2      | 36.3     | 222   |
|             |            | Maltas cūkgāļas rullītis                        | A01,A03  | 70       | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                | A01,A07  | 200      | 4.1      | 0        | 30.6     | 139   |
|             |            | Piena mārce                                     |          | 30       | 1.1      | 2.9      | 3.4      | 44    |
|             |            | Biešu salāti ar majonēzi                        |          | 80       | 0.9      | 4.2      | 6.1      | 66    |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Auglis(ābols)*                                  |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |            |                                                 |          | Kopā:    | 28.9     | 27.9     | 113.7    | 821   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu        | A07      | 250/5    | 2.2      | 7.3      | 13.3     | 128   |
|             |            | Sautētas cūkgāļas strēmelītes dārzeņu mērcē     | A01,A07  | 100      | 13.5     | 18.7     | 3.6      | 237   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                   |          | 180      | 5.6      | 0.7      | 54.3     | 246   |
|             |            | Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem              | A01      | 100      | 1.2      | 3.5      | 4        | 52    |
|             |            | Rudzu maize                                     |          | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                                 |          | Kopā:    | 25.3     | 30.6     | 91.8     | 744   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu           | A07      | 200/5    | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                  | A01,A07  | 220/30   | 15.9     | 13.7     | 50.8     | 390   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                           |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                                     | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                                 |          | Kopā:    | 26.7     | 26.4     | 94.1     | 721   |

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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