

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                     | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                  |          | 250      | 8.3      | 8.8      | 27.3     | 213   |
|             |            | Cūkgaļas plov                                        |          | 220      | 16       | 20.1     | 52.9     | 457   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1.8      | 0.4      | 16.6     | 77    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 27.1     | 33.5     | 101.4    | 807   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām) | A09      | 80/40    | 11.6     | 13.9     | 10.7     | 214   |
|             |            | Vārīti bezglutēna makaroni                           | A07      | 200      | 7        | 2.7      | 47.2     | 241   |
|             |            | 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 galetes                                           |          | 20       | 1.8      | 0.4      | 16.6     | 77    |
|             |            | Auglis*                                              |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 13.4     | 60    |
| Kopā:       |            |                                                      | 26.6     | 24.8     | 113.3    | 783      |          |       |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                                 |          | 250      | 2.7      | 7.7      | 12.7     | 130   |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)    |          | 100      | 12.7     | 15.2     | 4.3      | 205   |
|             |            | Irdenie griķi                                        |          | 180      | 10.1     | 2.6      | 49.7     | 263   |
|             |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci      |          | 100      | 1.3      | 2.7      | 4.2      | 46    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1.8      | 0.4      | 16.6     | 77    |
| Kopā:       |            |                                                      | 28.6     | 28.6     | 87.5     | 721      |          |       |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                       | A07      | 250/5    | 2.1      | 7.3      | 13.9     | 130   |
|             |            | Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)             |          | 70       | 10.5     | 14.2     | 3        | 182   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                        |          | 50       | 0.5      | 4.5      | 6.7      | 69    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                     |          | 280      | 5.8      | 0        | 42.9     | 203   |
|             |            | Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1.1      | 2.7      | 3        | 41    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1.8      | 0.4      | 16.6     | 77    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 21.8     | 29.1     | 86.1     | 702   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Mājas soļanka ar krējumu                             | A07      | 250/5    | 6.2      | 9.6      | 15       | 171   |
|             |            | Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē                          |          | 80       | 9.3      | 10.4     | 10.4     | 172   |
|             |            | Irdenie griķi                                        |          | 180      | 9.1      | 2.4      | 44.7     | 236   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                     |          | 100      | 1.4      | 2.7      | 4.8      | 49    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1.8      | 0.4      | 16.6     | 77    |
| Kopā:       |            |                                                      | 27.8     | 25.5     | 91.5     | 706      |          |       |

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