

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------|------------|--|----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | *A01 | 150 | 3.6 | 4.4 | 16.4 | 120 |
| | | Malta cukgaļa tomātu mērcē | *A01 | 100 | 12.1 | 18 | 6.1 | 235 |
| | | Irdenie griķi | | 100 | 5 | 1.3 | 21.8 | 131 |
| | | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.4 | 2.7 | 4.8 | 49 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 23.5 | 26.6 | 57.4 | 576 |
| Otrdiena | Pusdienas | Piena zupa ar makaroniem | *A01,A07 | 150 | 5.9 | 2.5 | 21.8 | 133 |
| | | Risoto ar vistas gaļu | | 200 | 13.8 | 14.6 | 41.1 | 351 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 2.2 | 4.6 | 42 |
| | | Kliju maize | *A01 | 15 | 1.3 | 0.5 | 6.7 | 37 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 22 | 19.8 | 74.2 | 563 |
| Trešdiena | Pusdienas | Panēta kotlete | *A01,A03 | 70 | 11.1 | 15.6 | 12.4 | 234 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 130 | 2.7 | 0 | 19.9 | 90 |
| | | Piena mērce | *A01,A07 | 30 | 0.9 | 3.3 | 3.1 | 46 |
| | | Biešu un ābolu salāti | | 80 | 0.7 | 2.5 | 7.5 | 55 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Rabarberu-zemeņu debesmanna ar pienu | *A01,A07 | 70/150 | 6.1 | 4 | 26.1 | 165 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 22.9 | 25.6 | 77.3 | 632 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Biešu un kāpostu zupa ar skābo krējumu | *A07 | 150/5 | 1.4 | 4.8 | 8 | 81 |
| | | Sauetas cukgaļas stremelītes dārzeņu mērcē | *A01,A07 | 100 | 13.5 | 18.7 | 3.6 | 237 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 100 | 3.1 | 0.4 | 30.2 | 137 |
| | | Lapu kāpostu un gurķu salāti | | 80 | 0.8 | 3.4 | 1.6 | 40 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 20.2 | 27.5 | 51.7 | 535 |
| Piektdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa ar maltu cukgaļu un rīsiem | | 150 | 3.7 | 6.5 | 13.2 | 126 |
| | | Pasta ar rīvētu puscieta sieru | *A01,A07 | 150/30 | 13.5 | 11.7 | 34.7 | 298 |
| | | Sezonas dārzeņu salāti | | 100 | 1.3 | 4.2 | 4.6 | 61 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Sezonas auglis | | 100 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 20.2 | 23.2 | 72.2 | 579 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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 |