

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	142/8	2,9	4,8	11,7	101,6
		Krējums, skābais 20%	*A07	3	0,08	0,6	0,08	6,04
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,22	19,93	40,54	402,41
		Lapu kāpostu salāti ar sezama sēklīšiem	*A11	100	3,18	2,79	5,21	58,67
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
<i>Kopā:</i>					22,86	28,32	66,07	611
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	100	13,45	17,638	10,788	255,7
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	130,9
		Biešu - marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,97	2,86	5,56	51,9
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
		Rīsu biezputra	*A07	100	2,34	1,19	14,27	77,2
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	32,5
<i>Kopā:</i>					23,44	23,288	71,658	590
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārais Borščs ar kartupeļiem		200	1,947	5,107	10,787	96,899
		Krējums, skābais 20%	*A07	5	0,13	1	0,13	10,04
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,16	15,94	6,26	217,14
		Tvaicēti rīsi		120	3,744	0,48	36,192	164,064
		Burkānu salāti ar svaigu gurķi un eļļu_2		70	0,63	2,23	3,605	37,01
		Rudzu maize	*A01	25	1,85	0,25	10,675	52,35
<i>Kopā:</i>					20,461	25,007	67,649	578
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5,2	5,45	16,51	135,89
		Krējums, skābais 20%	*A07	3	0,08	0,6	0,08	6,04
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	10,88	16,65	3,68	208,09
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,18	0,3	20,65	98,02
		Svaigu kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un eļļu		70	0,9	3,63	2,9	47,87
		Rudzu maize	*A01	30	2,22	0,3	13,35	64,98
<i>Kopā:</i>					22,46	26,93	57,17	561
Piektdiena	Pusdienas	Zupa Soļanka "Skolas "		200	6,51	10,89	10,75	167,05
		Krējums, skābais 20%	*A07	5	0,13	1	0,13	10,04
		Biezpiena deserts_3	*A07	70	8,14	10,46	7,58	157,02
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,16	60,64
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
<i>Kopā:</i>					18,04	23,35	64,1	539

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 2x nedēļā 200ml "Solus piens"

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