

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01; A09	150	3,6	4,4	16,4	119,6
		Cūkgaļas plovš		220	14,5	18,2	49,1	418,2
		Biešu un ābolu salāti		70	0,63	2,188	6,545	48,392
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Kopā:				20,21	24,99	80,585
Otrdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu veģetārā zupa		200	6,7467	6,987	22,36	179,3098
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	30/40	8,15	15,615	2,8	184,335
		Irdenie griķi		100	5,04	1,32	24,84	131,4
		Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu_2	*A11	70	0,8925	4,104	3,719	55,382
		Rudzu maize		20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
Kopā:				22,6092	28,826	75,659	653	
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,22	19,93	40,54	402,41
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1,429	2,571	5,286	49,999
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Jogurta krems	*A07	50	2,87	1,95	6,86	56,47
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		100	0,15	0,13	11,28	46,89
		Kopā:				21,149	24,781	72,506
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	*A07	200	1,627	5,067	14,453	109,923
		Krējums, skābais 20%	*A07	3	0,08	0,6	0,08	6,04
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,75	14,47	0	193,23
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Tvaicēti rīsi		120	3,744	0,48	36,192	164,064
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		90	1,1592	3,724	6,818	65,4248
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Kopā:				25,0402	28,941	70,483
Piektiena	Pusdienas	Dabīgā maltā cūkgaļas šnicele	*A01;03	65	14,29	16	6,88	228,68
		Kartupeļu biezenis	*A07	175	3,71	0,35	24,09	114,35
		Lapu kāpostu - pavasara dārzeņu salāti ar eļļu		70	0,8838	2,231	3,0712	35,899
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Mannas deserts	*A01;07	70	2,53	7,02	13,5	127,3
		"Rāmkalnu" ogu sīrupa ķīselis/mērce		100	0,08	0,06	15,11	61,3
		Kopā:				22,9738	25,861	71,191

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