

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdiens	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01; A09	200	4,8	5,867	21,867	159,471
		Cūkgaļas plov		240	15,818	19,855	53,564	456,223
		Biešu un ābolu salāti		70	0,63	2,188	6,545	48,392
		Rudzu maize	*A01	30	2,22	0,3	13,35	64,98
		<b>Kopā:</b>				<b>23,468</b>	<b>28,21</b>	<b>95,326</b>
Otrdiena	Pusdiens	Dzelteno zirņu veģetārā zupa		200	6,7467	6,987	22,36	179,31
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	30/40	8,25	15,61	2,8	184,69
		Irdenie griķi		140	7	1,82	34,72	183,26
		Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu_2	*A11	70	0,8925	4,104	3,719	55,382
		Rudzu maize		30	2,22	0,3	13,35	64,98
		Auglis ( ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
<b>Kopā:</b>				<b>25,4092</b>	<b>29,421</b>	<b>90,349</b>	<b>728</b>	
Trešdiena	Pusdiens	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,295	22,648	46,098	457,404
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1,429	2,571	5,286	49,999
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
		Jogurta krems	*A07	50	2,87	1,95	6,86	56,47
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		120	0,18	0,156	13,536	56,268
<b>Kopā:</b>				<b>24,734</b>	<b>27,725</b>	<b>88,86</b>	<b>704</b>	
Ceturtdiena	Pusdiens	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		150	4,68	0,6	45,24	205,08
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		90	1,1592	3,724	6,818	65,4248
		Rudzu maize	*A01	30	2,22	0,3	13,35	64,98
<b>Kopā:</b>				<b>26,7162</b>	<b>29,161</b>	<b>84,341</b>	<b>707</b>	
Piektdiena	Pusdiens	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	50	3,7	0,5	21,35	104,7
		Mannas deserts	*A01;07	70	2,53	7,02	13,5	127,3
		"Rāmkalnu" ogu sīrupa ķīselis/mērce		150	0,12	0,09	22,665	91,95
<b>Kopā:</b>				<b>25,2338</b>	<b>26,191</b>	<b>91,556</b>	<b>702,9</b>	

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