

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6,7	7	21,8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10,9	18,9	6,3	239
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	80	1	2,5	5,3	48	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					24,10	29	80,90	682
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārais borščs ar kartupeļiem	A07	200	1,93	5,11	10,8	97
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,39	14,93	11,11	216
		Irdenie griķi	A01,A07	120	6,09	1,57	29,82	158
		Piena mērce		30	1,125	2,925	3,45	45
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					21,04	28,935	66,88	612
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	180	14,6	17,7	41,1	382
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0,8	0,2	1,4	11
		Biezpiena deserts_3		70	8,7	9,3	7,6	149
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis	100	0,2	0,1	8,1	34	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					25,70	27,50	66,50	616
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A07	200	6,9	7,09	22	179
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10
		Kurzemes stroganovs	A01,A07	80	10,8	15,6	2,8	195
		Vārīti kartupeļi	A07	130	2,7	0	19,9	90
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu		100	1,7	1,8	4,4	41
		Rudzu maize		A01	20	1,4	0,2	8,3
		Kefīrs	A07	170	5,1	3,4	7,65	82
Kopā:					28,70	29	65,15	637
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	180	13,1	10,6	37	296
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Tomātu šķēlītes	A01,A03	40	0,4	0,1	1	7
		Burkānkūka		60	3,6	13,58	22,3	226
		Piens*		A07	200	6,4	4	9
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis (ābols)	50	0,15	0,3	5,7	26	
Kopā:					25,45	28,88	84,00	698

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "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