

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mājas soļanka		200	5	9,8	12,4	158
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12,5	16,3	33,2	330
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
						<b>Kopā:</b>	<b>20,1</b>	<b>27,5</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	150	3,4	3,9	11,9	96
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	80	10,8	19,1	8,9	253
		Vārīts bulgurs	*A01	120	4,8	0,5	30,4	137
		Pikantie biešu un gurķu salāti		100	1,1	5	7,4	79
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>21,8</b>	<b>29,3</b>	<b>80,3</b>	<b>666</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas šķiņķa kotlete omletē	*A01, A03, A10	70	12,7	16,4	5,1	219
		Dārzeņu mērce	*A01	50	0,9	5	6,5	75
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	84
		Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		100	1,8	4,6	8	81
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		100	1,4	2,4	15,9	91
		Dārza ogu mērce		120	0,3	0,2	12,8	54
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<b>Kopā:</b>	<b>21</b>	<b>28,8</b>	<b>75</b>	<b>643</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	10,8	82
		Cūkgaļas gulašs (bez krējuma)	*A01	80	9,6	13,5	5,9	184
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,4	0,9	5	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				<b>Kopā:</b>	<b>16,9</b>	<b>20,7</b>	<b>68,7</b>	<b>529</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	138
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		220	11,8	14,4	27,4	286
		Sezonas dārzeņu salāti		70	0,9	2,9	4,3	47
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
						<b>Kopā:</b>	<b>19,8</b>	<b>24,7</b>

\*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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