

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Bezglutēna makaroni ar maltu		180	14.4	18.9	40	388
		cūkgaļu un dārzeņiem		100	1.4	2.7	4.8	50
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu galete						
<i>Kopā:</i>					21.5	27.3	67.7	603
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07	100	13.2	17	2.9	217
		dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma))		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti		50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>					24	25.8	55.2	550
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A09	150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3		100	1.2	4.2	4.2	59
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>					21.1	28.9	74.3	642
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					24.8	25.4	62.7	579
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci		50/30	11.8	10	4.7	156
		Vārīti bezglutēna makaroni		100	2.2	2	26.6	133
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8
<i>Kopā:</i>					25.4	27.1	68.2	618

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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