

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------------------------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | A01 | 150 | 4.1 | 4.8 | 16 | 124 |
| | | Malta cūkgaļa tomātu mērcē | A01 | 100 | 12.1 | 18 | 6.1 | 235 |
| | | Irdenie griķi | | 100 | 5 | 1.3 | 21.8 | 131 |
| | | Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 80 | 0.9 | 4 | 6.1 | 64 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | Kopā: | 23.5 | 28.3 | 58.3 | 594 |
| Otrdiena | Pusdienas | Piena zupa ar makaroniem | A01,A07 | 200 | 7.9 | 3.4 | 29.1 | 179 |
| | | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem | | 200 | 15.8 | 16.2 | 41.9 | 377 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 4.6 | 60 |
| | | Kliju maize | A01 | 15 | 1.3 | 0.5 | 6.7 | 37 |
| | | | | Kopā: | 26 | 24.3 | 82.3 | 652 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi) | A01,A03,A09 | 80/50 | 10.8 | 17.4 | 6.6 | 226 |
| | | Kartupeļu biezenis | A07 | 150 | 3.2 | 0.4 | 21.1 | 101 |
| | | Skābētu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.2 | 3 | 3.9 | 47 |
| | | Svaigu augļu deserts ar jogurtu | A07 | 80/150 | 5.8 | 3.3 | 28.1 | 165 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | Kopā: | 22.4 | 24.3 | 68 | 581 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu | A07 | 150/5 | 1.4 | 4.8 | 8 | 81 |
| | | Cūkgaļas gulašs | A01,A07 | 100 | 12.1 | 16 | 5.8 | 216 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 100 | 3.1 | 0.4 | 30.2 | 137 |
| | | 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 |
| | | Kefirs | *A07 | 150 | 4.2 | 3.8 | 6.6 | 77 |
| | | | | Kopā: | 23.4 | 26.4 | 61.6 | 578 |
| Piektdiena | Pusdienas Veģetārā diena | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu | A01,A07 | 200/5 | 2 | 6.2 | 12.4 | 113 |
| | | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | A01,A07 | 130/30 | 12.8 | 11.1 | 30 | 271 |
| | | Sezonas dārzeņu salāti 3 | A09 | 100 | 1.2 | 4.2 | 4.2 | 59 |
| | | Rudzu maize | A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Auglis | | 100 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| | | | | Kopā: | 17.7 | 22.3 | 66.3 | 537 |

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 |