

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Veģetārā gulašzupa ar lēcām | A09 | 200 | 6.3 | 7.4 | 19.5 | 170 |
| | | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | A01 | 220 | 18.3 | 20.9 | 47.6 | 452 |
| | | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.4 | 2.7 | 4.8 | 50 |
| | | Rudzmaize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 82 |
| | | Kopā: | | | 28.8 | 31.4 | 88.5 | 754 |
| Otrdiena | Pusdienas | Sautētas cūkgaļas strēmelītes | A01,A07 | 100 | 13.5 | 18.7 | 3.6 | 237 |
| | | dārzeņu mērcē | | 180 | 3.7 | 0 | 27.6 | 125 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 100 | 0.9 | 3.1 | 8.9 | 67 |
| | | Biešu-ābolu salāti | A07 | 60 | 7.2 | 6.4 | 6.1 | 111 |
| | | Biezpiena deserts | | 140 | 0.3 | 0.2 | 10.8 | 46 |
| | | Zemeņu ķīselis | A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| Kopā: | | | 29.8 | 29 | 81.9 | 708 | | |
| Trešdiena | Pusdienas | Harčo zupa | | 200 | 5.1 | 5.1 | 24.7 | 165 |
| | | Cūkgaļas kotlete | A01,A03 | 70 | 10 | 14.9 | 11.1 | 219 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 40 | 1.5 | 3.9 | 4.6 | 60 |
| | | Irdenie griķi | | 130 | 6.6 | 1.7 | 32.3 | 171 |
| | | Sezonas dārzeņu salāti 3 | A09 | 100 | 1.2 | 4.2 | 4.2 | 59 |
| | | Rudzmaize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 82 |
| Kopā: | | | 27.2 | 30.2 | 93.5 | 755 | | |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā sakņu zupa | A09 | 200 | 1.9 | 6.1 | 9.7 | 101 |
| | | Vistas giross | A03,A10 | 60 | 15.3 | 11.1 | 0.6 | 164 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 140 | 4.4 | 0.6 | 42.2 | 192 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 40 | 1.5 | 3.9 | 4.6 | 60 |
| | | Burkānu salāti ar sezama sēklām | A11 | 80 | 1.2 | 3.8 | 3.9 | 55 |
| | | Rudzmaize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 81 |
| | | Piens* | A07 | 180 | 5 | 4.5 | 8.5 | 95 |
| | | Kopā: | | | 32.1 | 30.4 | 86.1 | 747 |
| Piektdiena | Pusdienas | Biešu zupa ar pupiņām un krējumu | A07 | 250/5 | 5.5 | 10 | 25.8 | 215 |
| | | Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci | A01,A07 | 60/40 | 12.1 | 7.3 | 6.8 | 141 |
| | | Vārīti makaroni | A01 | 140 | 4.9 | 1.9 | 33 | 169 |
| | | Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti | | 100 | 1.5 | 3.5 | 4.3 | 55 |
| | | Rudzmaize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 81 |
| | | Kefirs | A07 | 180 | 5 | 4.5 | 7.9 | 92 |
| | | Kopā: | | | 31.8 | 27.6 | 94.4 | 753 |

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