

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē(bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.6	28.9	58.1	582
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plovcs		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			19.7	27.2	62.9	575
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem	A03	150	1.9	1.7	12.6	73
		Maltā cūkgaļas šņicele(bez panējuma)		70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			19	25.9	59.4	547
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Cepta vistas fileja(bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			27.5	21.9	58.1	553
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5.5	11	27.5	231
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Ogu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	123
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			13.9	20.4	84.1	593

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 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