

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Īrdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			27	29.1	81.7	697
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			29.6	27.4	100.6	767
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	80/50	10	16.8	11.1	236
		Vārīti kartupeļi		260	5.4	0	39.8	181
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Augļu biežais ķīselis ar pienu	A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			24.4	26.2	101.3	739
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		<i>Kopā:</i>			25.1	31	86.4	725
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa (bez putrainiem) ar vārītu olu un skābo krējumu	A03, A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieta sieru	*A07	200/40	15.4	16.3	52	416
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>			22.4	28.1	99.7	741

Dzeramais ūdens - visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144