

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			27.8	31.2	79.3	702
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			22.9	31.5	84.4	713
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2.5	3	16.8	104
		Maltā cūkgaļas šnicle (bez panējuma)		70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzenų mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vāriti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			22.4	29.9	85.8	702
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23.9	11	0	195
		Dārzenų mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>			33.4	27.7	86	727
Piektdiena	Pusdienas	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5.5	11	25.8	224
		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	105
		Rīsu galete		40	3.6	0.8	33.2	154
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>			17.5	21.2	115.6	723

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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	18-26	23-37	79-144