

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24,2</b>	<b>27,6</b>	<b>64,7</b>	<b>605</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		130	2,7	0	19,9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	8,9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Biezpiena deserts		130	0,3	0,2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24,8</b>	<b>27,5</b>	<b>55,8</b>	<b>571</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22,5</b>	<b>27,4</b>	<b>70,4</b>	<b>619</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1,5	4,6	7,3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					<b>26,5</b>	<b>26,6</b>	<b>63,3</b>	<b>598</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Dārzeņu lečo		100	1,4	4,8	6,7	76
		Vārīti makaroni	A01	100	3,5	1,4	23,6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					<b>17,8</b>	<b>23,1</b>	<b>72,4</b>	<b>569</b>

**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