

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas								
					<i>Kopā:</i>	0	0	0	
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,9	5,1	9,5	96	
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236	
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117	
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
					<i>Kopā:</i>	22,1	26,2	51,5	529
Trešdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem		150	5,8	5,7	11,1	119	
		Maltā cūkgaļas šnicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215	
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74	
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90	
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
					<i>Kopā:</i>	24,5	28,8	57	584
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,3	4,8	11	92	
		Vistas fileja dārzeņu mērcē	A01,A07	100	14,7	10,2	3,8	166	
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	156	
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
					<i>Kopā:</i>	23,3	18,8	58,6	494
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184	
	Veģetārā diena	Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12	
		Sarīvēti ķirbji		50	0,7	0,1	2,3	13	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2	
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13	
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	100	2,1	0,4	29,2	129	
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	105	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60	
					<i>Kopā:</i>	15,4	17,2	85,7	558

Dzeramais 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