

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	200	3,8	6,8	11,8	124	
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236	
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0,6	38	181	
		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	
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82	
					<i>Kopā:</i>	27,4	32,9	76,8	712
Trešdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem		200	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		200	4,1	0	30,6	139	
		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	60	4,2	0,6	24,9	123	
					<i>Kopā:</i>	28,7	29,2	84,3	715
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120	
		Vistas fileja dārzeņu mērcē	A01,A07	120	17,6	12,2	4,3	197	
		Vārīti makaroni		220	7,7	3	51,9	266	
		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	40	2,8	0,4	16,6	81	
					<i>Kopā:</i>	31,1	23,5	92,2	704
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	300/20	6,8	14,8	31,1	285	
	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	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60	
					<i>Kopā:</i>	19,1	23	104,4	700

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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144