


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar sieru	*A01	180	16,6	14,4	37	344
		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>					24,2	22,8	64,7	562
Otrdiena	Pusdienas	Sēņu mērce	*A01,A07	150	5,2	14,3	8,6	184
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68
		Rīsu biezputra	*A07	100	2,8	1,2	15,4	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					15,6	20,3	76,1	559
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā rīsu-tomātu zupa		150	3,8	3,9	18,6	125
		Dārzeņu lečo		100	1,4	4,8	6,7	76
		Vārīti makaroni	*A01	140	4,9	1,9	31	161
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					13	15,6	80,2	514
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,3	77
		Olu kultenis	*A03,A07	120	11	11	2,8	154
		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>					24,7	28,4	65,6	617
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Veģetārā diena 						
		Biezpiens ar krējumu	*A07	100	13,5	11,1	2,8	165
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		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>					29,1	28	64,8	628

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113