

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Tvaicēti rīsi ar ceptu olu		100/100	14	12,4	33	300
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				19,6	21,9	54,8
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Dārzeņu lečo	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25,3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				23,5	27,7	58,1	570	
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16,2	13,3	3,3	198
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				30	21,1	65,8	574	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2	7,3	11,2	119
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				17,2	22,8	54,1
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	*A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0,8	3,5	1,7	42
		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>				14,7	18,9	82,7

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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