

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	5,5	6,4	21,4	165
		Malta cūkgaja tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		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	82
				<b>Kopā:</b>	<b>28,3</b>	<b>28,3</b>	<b>81,2</b>	<b>692</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18,9	19,4	50,3	451
		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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>31,6</b>	<b>29,8</b>	<b>102,2</b>	<b>802</b>
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete	A01,A03	80	12,3	8,4	10,2	166
		Vārīti kartupeļi ar pena mērci	A01,A07	200/50	5,6	5,9	38,2	228
		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		4	0	3	0,2	26
		Kefira-ogu smūtijs	A07	250	5,8	5,1	23,5	163
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52		
				<b>Kopā:</b>	<b>28,2</b>	<b>23,6</b>	<b>106,4</b>	<b>749</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,8	6,1	10,7	105
		Cūkgaja gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		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
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77		
				<b>Kopā:</b>	<b>27,1</b>	<b>28,7</b>	<b>89,6</b>	<b>724</b>
Piektdiena	Pusdienas <b>Veģetārā diena</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397
		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
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>25,1</b>	<b>26,6</b>	<b>94,2</b>	<b>715</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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144