

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	26,7	27,7	94,9	729
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
		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