


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	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	
Trešdiena	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	
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
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

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
------------	--	---------	-------	-------	--------