

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	4.5	4.5	10.8	102
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	70	8.9	15.6	7.5	206
		Griķi, vārīti		100	5.1	1.5	25.9	138
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		70	2.1	2.1	3.9	43
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>27.3</b>	<b>29</b>	<b>66.2</b>	<b>635</b>
Otrdiena	Pusdienas	Škelto zirņu zupa		150	4.9	2.5	15.2	103
		Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10	16.2	5.6	208
		Vārīti kartupeļi		130	2.6	0	19.2	87
		Piena mērce	*A01;A07	40	0	1.8	3.1	29
		Biešu salāti ar eļļu		70	1	2.9	6	54
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.9	38		
<i>Kopā:</i>					<b>19.9</b>	<b>23.8</b>	<b>66.7</b>	<b>561</b>
Trešdiena	Pusdienas	Gulašzupa ar skābo krējumu	*A07;A01	200/10	8.5	11.3	15	196
		Biezpiena krēms	*A07	70	6.4	9.3	8.3	143
		Ievārijums		15	0.1	0.3	9.1	40
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Sarkano jāņogu dzēriens		150	0.1	0	8.3	34
<i>Kopā:</i>					<b>16.6</b>	<b>22</b>	<b>59.2</b>	<b>501</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	150	2.8	6.5	10.1	110
		Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	80	11.6	13.3	3.1	179
		Makaroni, vārīti	*A01	100	3.8	2.7	24.3	137
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		70	1	3.6	3.7	51
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0	10.4	42
<i>Kopā:</i>					<b>20.5</b>	<b>26.4</b>	<b>60.3</b>	<b>561</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		160	14.1	16.4	30.7	327
		Svaigs tomāts		70	0.7	0.1	2.7	15
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Svaigi augļi ar jogurtu	*A07	60/150	5.4	3.5	25.9	157
<i>Kopā:</i>					<b>21.3</b>	<b>20.3</b>	<b>68</b>	<b>540</b>

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