

2.nedēļa

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|---|----------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | *A09 | 150 | 3.5 | 6 | 9.7 | 107 |
| | | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | *A01 | 160 | 11.2 | 12.5 | 29.9 | 277 |
| | | Svaigu kāpostu - burkānu salāti | | 70 | 1.1 | 1.8 | 5.1 | 41 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.7 | 42 |
| | | Piens | *A07 | 200 | 5.6 | 5 | 9.4 | 105 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 22.5 | 25.6 | 62.8 | 572 |
| Otrdiena | Pusdienas | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 150 | 2.4 | 3.7 | 7 | 71 |
| | | Tefteli krējuma - tomātu mērcē | *A01;A07 | 60/30 | 9.8 | 14.9 | 11.1 | 218 |
| | | Kartupeļu biezenis | *A07 | 120 | 2.6 | 2.1 | 16.4 | 95 |
| | | Biešu un ābolu salāti | | 70 | 0.8 | 4.1 | 6.3 | 65 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.7 | 42 |
| | | Auglis (ābols) | | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| | | Ābolu - ķiršu dzēriens | | 200 | 0.4 | 0.2 | 11.8 | 51 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 17.5 | 26.1 | 71.1 | 589 |
| Trešdiena | Pusdienas | Borščs ar kartupeļiem un krējumu | *A07 | 200 | 2.2 | 3.5 | 14.2 | 97 |
| | | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem | *A01;A07 | 70 | 8.9 | 16.4 | 3.6 | 198 |
| | | Vārīti griķi | | 100 | 5.1 | 1.5 | 25.9 | 138 |
| | | Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papriku | | 70 | 2.6 | 1.1 | 2.2 | 29 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.7 | 42 |
| | | Karkadē dzēriens | | 200 | 0.4 | 0.1 | 11.8 | 50 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 20.3 | 22.9 | 66.4 | 553 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu | *A07 | 200 | 5.3 | 4.4 | 18.2 | 134 |
| | | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums | | 200 | 10.9 | 14.7 | 21.8 | 263 |
| | | Svaigs gurķis | | 70 | 0.7 | 0.1 | 1.3 | 9 |
| | | Saldskābā maize | *A01 | 40 | 1.4 | 0.2 | 10.8 | 51 |
| | | Upeņu dzēriens | | 200 | 0.5 | 0.2 | 12.4 | 53 |
| | | Auglis (ābols) | | 50 | 0.2 | 0.4 | 4.9 | 24 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 19 | 20 | 69.4 | 533.6 |
| Piektdiena | Pusdienas | Piena zupa ar nūdelēm | *A01;A07 | 200 | 5.5 | 5.1 | 21.2 | 153 |
| | | Cepta vistas fileja | *A01;A03 | 60 | 12.9 | 8.6 | 7.5 | 159 |
| | | Rīsi, vārīti | | 100 | 3.3 | 0.5 | 34 | 154 |
| | | Piena mērce | *A01;07 | 40 | 0.9 | 1.8 | 3.1 | 32 |
| | | Burkānu salāti ar eļļu | | 70 | 0.7 | 4.2 | 3.8 | 56 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.7 | 42 |
| | | Zemeņu dzēriens | | 150 | 0.1 | 0 | 8 | 32 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 24.5 | 20.5 | 86.3 | 628 |

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 |