

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01;03;09	200	3	5.8	14.6	123
		Plovs ar cūkgaļu		180	16.2	15.3	40.1	363
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	3.3	2.4	6.6	61
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					30	29	86	725
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	200	6.1	5.3	21	156
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	11.3	19.6	7.5	252
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.3	2.7	20.5	120
		Biešu un marinētu gurķu salāti		70	1	2.2	6	48
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	13.8	56
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		<i>Kopā:</i>					24.2	31.1
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07;A09	250	4.7	11.7	16.9	192
		Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6.9	10.1	1.9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	150	5.7	4.1	36.5	206
		Krējuma - tomātu mērce	*A07;01	50	0.7	4.5	2.4	53
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	1.7	29
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
		<i>Kopā:</i>					21	33.2
Ceturtdiena	Pusdienas	Siera - dārzeņu zupa	*A07	200	6.6	6.2	14.9	142
		Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11.6	18	7.7	239
		Vārīti kartupeļi		150	3	0	22.2	105
		Krējuma mērce	*A07;01	30	0.5	3.6	1.7	42
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
<i>Kopā:</i>					25.4	31.6	80.7	714
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	80	9.5	15.1	7.5	204
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	70	1.1	2.8	5.5	52
		Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01;07	70/200	7.4	5.2	34.1	213
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					23.8	24.8	109.8	758

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