

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaļu		140	11.7	15.1	28.6	297
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4.7	3.4	9.4	87
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0.2	0	9.8	41
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	38
<i>Kopā:</i>					<b>18</b>	<b>18.9</b>	<b>65.3</b>	<b>505</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta gaļa dārzeņu mērcē (bez krējuma)		90	12.2	17.8	3.8	224
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1.4	3.1	8.5	68
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0	10.4	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>19.8</b>	<b>22</b>	<b>74.5</b>	<b>575</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīta vistas gaļa		60	12.8	11.3	0	153
		Makaroni, vārīti	*A01	150	6.2	3.2	41.8	221
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	1.6	2.5	28
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	37
<i>Kopā:</i>					<b>21.8</b>	<b>17.3</b>	<b>71.6</b>	<b>529</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11	17.2	5.4	220
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	185
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Upeņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
<i>Kopā:</i>					<b>20.5</b>	<b>22.6</b>	<b>63.6</b>	<b>547</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista dārzeņu mērcē (bez krējuma)		90	11.3	16.1	3.8	205
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1.5	3.5	6.8	65
		Sarkano jāņogu dzēriens		150	0.1	0	8.3	34
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>18.7</b>	<b>21.3</b>	<b>81.6</b>	<b>593</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