

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaļu		180	15.3	19.7	37.3	388
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	3.3	2.4	6.6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>				<b>25.3</b>	<b>27.4</b>	<b>62</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10.9	17.8	7.5	234
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Biešu un marinētu gurķu salāti		70	1	2.2	6	48
		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>18.1</b>	<b>21.1</b>	<b>75.7</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01;03	60	10	15.4	6.6	205
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	185
		Krējuma mērce	*A01;07	20	0.3	2.4	1.1	27
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.3	5	3.8	65
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
		<i>Kopā:</i>				<b>19.8</b>	<b>25.8</b>	<b>79.7</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6.9	10.1	1.9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5.4	2.8	36.2	192
		Tomātu mērce	*A07;01	50	1.1	1.5	4.9	38
		Vitamīnu salāti		70	1	4	3.4	54
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Upenu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
<i>Kopā:</i>				<b>16.3</b>	<b>19.6</b>	<b>74.2</b>	<b>538</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	80	12.1	14.9	7.6	213
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	70	1.1	2.5	4.8	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens		200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>				<b>24.2</b>	<b>23.3</b>	<b>74.7</b>	<b>605</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)	Oglhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113