

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaļu		180	15.3	19.7	37.3	388
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4.7	3.4	9.4	87
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	38
		<i>Kopā:</i>				<b>21.4</b>	<b>23.5</b>	<b>64.2</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta gaļa dārzenu 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		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>19.4</b>	<b>21.1</b>	<b>72</b>	<b>556</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
		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>19.5</b>	<b>23.4</b>	<b>78.6</b>	<b>610</b>	
<b>Ceturtdiena</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
		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
		Upēņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
<i>Kopā:</i>				<b>21.9</b>	<b>19.7</b>	<b>73</b>	<b>557</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista dārzenu 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	70	1.1	2.5	4.8	46
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0.2	0	9.8	41
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
<i>Kopā:</i>				<b>18</b>	<b>19.5</b>	<b>71.3</b>	<b>534</b>	

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uzturu 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