

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					23.3	23.8	65.9	572
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10.9	17.8	7.5	234
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5.5	4.5	34.2	199
		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
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					19.5	26.5	79.1	633
Trešdiena	Pusdienas	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
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	1.6	2.5	28
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	37
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					21.4	21.4	72.4	568
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Upēņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
<i>Kopā:</i>					20.5	22.6	63.6	547
Piektdiena	Pusdienas	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	100	1.5	2.1	6.8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		150	0.1	0	8.3	34
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					19.5	18.7	85.4	588

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