

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10.9	17.8	7.5	234
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5.4	2.8	36.2	192
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					24.5	28.4	69.2	630
Otrdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;07	30/70	11.3	10.1	5.1	157
		Vārīti rīsi		130	4.3	0.6	44.2	208
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					23.3	21	73	583
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	15.4	7.8	211
		Griķi, vārīti		100	5.1	1.5	25.9	138
		Piena mērce	*A01;07	40	0.9	1.8	3.1	32
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.8	78
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					19.4	23.9	82.9	624
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	100	12.4	19.4	3.5	238
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0	24.2	98
		<i>Kopā:</i>					21.6	23.4
Piektiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		200	15.2	17.8	40.9	385
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		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
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					23.6	28.9	72.7	645

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