

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
		Vārīti rīsi		130	4.3	0.6	44.2	208
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti	*A07	100	1.5	2.5	7.3	58
		Piens		200	5.6	5	9.5	105
		<i>Kopā:</i>				22.3	25.9	68.5
Otrdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;07	30/70	11.3	10.1	5.1	157
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5.4	2.8	36.2	192
		Burkānu salāti ar eļļu	*A01	100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize		20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	4	0.1	11.8	64
		Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
		<i>Kopā:</i>				23.2	19.1	77.1
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	15.4	7.8	211
		Griķi, vārīti	*A01;07	100	5.1	1.5	25.9	138
		Piena mērce		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
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
		<i>Kopā:</i>				24.5	28.1	63.8
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	100	12.4	19.4	3.5	238
		Vārīti kartupeļi	*A01	225	4.5	0	33.3	151
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize		20	1.1	0.3	8.7	42
		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	86.2
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov	*A01	200	15.2	17.8	40.9	385
		Svaigs tomāts		100	1	0.2	3.8	21
		Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.7	42	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens	200	0.1	0	18.8	76	
		<i>Kopā:</i>				17.4	18.3	72.2

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