

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200	15.3	17.8	38.1	374
		Marinēts gurķis		30	0.2	0	0.5	3
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	38
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					22.6	23.9	66.5	562
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	60/30	9.8	14.9	12.4	223
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Biešu un ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0	10.4	42
<i>Kopā:</i>					17.2	21.8	83.7	600
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	80	10	20.1	4.4	239
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	179
		Vitamīnu salāti		100	1.4	5.8	4.8	77
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Karkadē dzēriens		150	0	0	9.4	38
		<i>Kopā:</i>					19.6	28.9
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautējums "Mājas gaumē"		250	14.1	17	31.2	334
		Ķīnas kāpostu un dažādu dārzeņu salāti		100	2.9	5	4.8	76
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					24.8	27.6	62.8	599
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiņķi		60	14.9	9.2	0.5	144
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	40	0.6	3.6	1.9	42
		Burkānu un puravu salāti		100	1.5	5	7.4	81
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens		200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					28	23.7	72.1	614

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