

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
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	38
<i>Kopā:</i>					17.3	19	65.9	495
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli tomātu mērcē	*A01	60/30	9.7	11.5	12.5	192
		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>					17.1	18.4	83.8	569
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (bez krējuma)	*A01	80	9.8	18.1	4.3	219
		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		200	0	0	12.5	50
<i>Kopā:</i>					19.4	26.9	73.8	615
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
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
<i>Kopā:</i>					19.3	22.6	72.2	569.4
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiņķi		80	19.9	12.3	0.7	193
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Burkānu un puravu salāti		100	1.5	5	7.4	81
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Zemeņu dzēriens		200	0.1	0	10.7	43
<i>Kopā:</i>					27.6	18.3	78.5	589

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