

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Plovs ar cūkgaļu		250	17	21.4	57.3	490
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	0.9	3.5	2.7	46
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>				25.7	30.5	86.8
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13.7	22.3	9.4	293
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Biešu un marinētu gurķu salāti		70	1	2.2	6	48
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	13.8	56
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>				23.1	25.9	97.8	717	
Trešdiena	Pusdienas	<i>Svētku diena!</i>						
<i>Kopā:</i>				0	0	0	0	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10.3	15.1	2.8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	200	8.3	4.3	55.8	295
		Tomātu mērce	*A01	50	1.1	1.5	4.9	38
		Vitamīnu salāti		70	1	4	3.4	54
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Upēņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
		<i>Kopā:</i>				23.8	26.5	106.5
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	100	15.1	18.7	9.6	267
		Rīsi, vārīti		150	5	0.9	51	232
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	70	1.1	2.5	4.8	46
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens		200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>				29	27.7	92.2

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)	Oglhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144