

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	90	12.3	20	8.4	263
		Makaroni, vārīti	*A01	160	6.7	3.4	44.6	236
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					28.9	31.5	91.6	766
Otrdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzenų mērcē	*A01;07	40/80	14.9	17	5.9	236
		Vārīti rīsi		180	6	0.9	61.2	289
		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>					28.6	28.2	90.8	744
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	15.4	7.8	211
		Griķi, vārīti		160	8.2	2.4	41.4	220
		Piena mērce	*A01;07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.8	78
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
<i>Kopā:</i>					23.8	25.6	107.9	757
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	120	14.9	23.3	4.3	287
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0	24.2	98
		<i>Kopā:</i>					25.7	27.6
Piektiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		300	20.4	24	63.9	553
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.3	5	3.8	65
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					29.9	35.4	104.4	856

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