

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem BG		280	16.3	21.4	56.7	485
		Marinēts gurķis		30	0.2	0	0.5	3
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	17.2	80
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
				<i>Kopā:</i>	24.3	27.6	93.6	720
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli krējuma - tomātu mērcē (ar kartupeļu cieti)	*A03	70/50	12.9	19.6	24.2	325
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Biešu un ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	17.2	80
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0	13.9	57
				<i>Kopā:</i>	22.2	26.6	115.6	791
Trešdiena	Pusdienas	Sautēta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A07	100	13.4	18.5	2.5	230
		Griķi, vārīti		160	8.2	2.4	41.4	220
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	17.2	80
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
				<i>Kopā:</i>	25.1	25.2	93.4	701
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautējums "Mājas gaumē"		350	19.7	23.8	43.7	468
		Ķīnas kāpostu un dažādu dārzeņu salāti		100	2.9	5	4.8	76
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	17.2	80
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
				<i>Kopā:</i>	30	34.2	75.1	728.2
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiķi		100	21.8	15.3	0.9	229
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Burkānu un puravu salāti		100	1.5	5	7.4	81
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	17.2	80
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
				<i>Kopā:</i>	35.7	26.4	85.9	724

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