

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	90	12.3	20	8.4	263
		Vārīti risi		160	5.3	0.8	54.4	257
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.6	21.8	104
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
		<i>Kopā:</i>				27.5	28.9	101.4
Otrdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzenu mērcē	*A01;07	40/80	14.9	17	5.9	236
		Makaroni, vārīti	*A01	180	7.5	3.8	50.2	265
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	4	0.1	11.8	64
		Auglis		100	0.2	0.4	9.8	44
<i>Kopā:</i>				28.7	26.6	91.9	722	
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
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>				28.9	29.8	88.8	739	
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
		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	99.4	749	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		300	20.4	24	63.9	553
		Svaigs tomāts		100	1	0.2	3.8	21
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
<i>Kopā:</i>				23.7	24.8	103.9	734	

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