

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Vārīti makaroni ar sieru	A01,A07	240/40	21.1	15.7	58.9	461
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0.707	2.23	2.33	32
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			31.31	25.33	99.63	752
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	170
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			23.90	31.5	84.4	763
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6.05	4.02	21.93	148
		Rudzmaize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:			28.55	28.32	94.03	745		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzenų mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
		Kopā:			30.5	27	91.35	730
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Tomātu daiviņas		50	0.5	0.1	1.3	8
		Deserts "Umka "	A01,A07	70	4	13.6	22.6	227
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		100	0.15	0.13	11.29	47
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.75	72
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:			28.1	36.33	92.74	810		

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x nedēļā -augļi
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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	18-26	23-37	79-144

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena Veģetārā diena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Vārīti makaroni ar sieru	A01,A07	240/40	21.1	15.7	58.9	461
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1.01	3.19	3.33	46
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
				<i>Kopā:</i>	33.91	28.19	110.28	830
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	27.00	34.8	102.5	831
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļas šnicele	A01,A03, A01,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce		70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6.05	4.02	21.93	148
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
				<i>Kopā:</i>	30	30.72	105.78	821
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rivētu burkānu salāti		120	1.2	5.04	5.52	72
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	32	30.14	100.22	801
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Tomātu daiviņas		60	0.6	0.12	1.56	10
		Deserts "Umka "	A01,A07	70	4	13.6	22.6	227
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		100	0.15	0.13	11.29	47
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	31.05	37.55	103.6	876

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

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	18-26	23-37	79-144