

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6,2	7	26,7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			27,3	26,5	94,4	725
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3,6	3,8	45,6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	0,9	7
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:			25,6	24,5	115,5	785		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	70	9,6	12	10,8	190
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,2	73
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			20,2	16,9	105,2	654		
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kapostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
		Kopā:			27,76	30,87	85,94	733
Piektdiena	Pusdienas	Vegetara darza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieta sieru	A07	170/30	12	12,9	44,2	341
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4,6	2,2	17,3	107
Kopā:			26,6	27,8	104,4	774		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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