

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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	2.8	45.6	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			26.4	26.7	120.9	830
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vāriti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		120	1.7	2.9	19	109
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			20.2	28.7	108	772
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		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
		Kopā:			22.9	26.2	80.2	648
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25.7	26.4	94.1	717

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

***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