

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem ar krējumu	*A07	200/5	6,8	11,3	17,9	201
		Makaroni ar sieru	*A01;A07	160/25	11,3	16,3	37	340
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	55
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		<i>Kopā:</i>				22,3	32	85,8
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	70/50	11,8	20,8	16,7	301
		Vārīts bulgurs	*A01	180	7,2	0,8	45,6	205
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Deserts auglis(plūmes)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>				22,3	26,2	98,3	712	
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	14,1	131
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	80	9,7	15,1	5	195
		Vārīti makaroni	*A01	200	7	3,7	47,2	250
		Kolrābju un burkānu salāti		70	1,1	2,1	3,8	39
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,6	17,4	86
<i>Kopā:</i>				22,7	28,8	87,5	700	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Tvaicēti rīsi		160	4,2	0,5	41	185
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>				23,5	24	98,6	704	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	22,3	183
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280	12,7	17,2	32,4	335
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		60	0,6	1,9	3	32
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Kefīrs		200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>				29	26,8	84,5	700	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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	18-36	23-37	79-144