

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce	A01,A07	120	14,5	19,3	6,4	258
		Vārīti makaroni		160	5,6	2,2	37,7	197
		Rīvētu burkānu salāti	A01	100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				22,5	25,9	57
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	13,3	18,4	5,3	240
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	A01	100	1,4	2,2	6,1	50
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				20,8	21,4	64,9
Trešdiena	Pusdienas	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	A01,A07	120	14,5	23,3	7,4	296
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	A01	100	1	3,1	4,8	51
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,6	42
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	41
		<i>Kopā:</i>				20,3	27,2	55,2
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce		100	11,9	18	5,9	234
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A01	100	1,3	2,7	4,2	46
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				22,2	22,9	55,7
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	80	9,7	12,8	4,5	172
		Vārīti makaroni		160	5,6	2,2	37,7	197
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A01	100	1,2	3,1	6,6	59
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,6	42
		Smalkmaizīte		45	3,7	6,8	36,6	224
<i>Kopā:</i>				21,6	25,1	94	694	

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce	A01,A07	140	16,9	22,5	7,5	301
		Vārīti makaroni		250	8,8	3,4	59	301
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4,2	4,6	60	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	29,5	30,5	87,7	744
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	140	15,9	21,4	6,1	281
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,4	2,2	6,1	50	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	26,3	24,8	89,1	686
Trešdiena	Pusdienas	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	A01,A07	130	15,7	25,3	8	320
		Vārīti kartupeļi		260	5,4	0	44,8	201
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	100	1	3,1	4,8	51	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis	100	0,3	0,6	11,4	41	
				<i>Kopā:</i>	25,2	29,4	85,6	694
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce		140	16,6	25,2	8,2	327
		Irdenie griķi		220	11,1	2,9	54,6	289
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	100	1,3	2,7	4,2	46	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	31,8	31,2	83,6	744
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	359
		Vārīti makaroni		160	5,6	2,2	37,7	197
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1,2	3,1	6,6	59	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Smalkmaizīte	A01	45	3,7	6,8	36,6	224
				<i>Kopā:</i>	25,5	28,5	103,1	920

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce	A01,A07	140	16,9	22,5	7,5	301
		Vārīti makaroni		280	9,9	3,8	66,1	337
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					32	30,1	101,8	807
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	140	15,9	21,4	6,1	281
		Tvaicēti rīsi		250	7,8	1	75,4	342
		Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1,3	4,2	5,5	65	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					29,2	27,2	111,9	810
Trešdiena	Pusdienas	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	A01,A07	140	16,9	27,2	8,6	345
		Vārīti kartupeļi		300	6,2	0	56	249
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	100	1	3,1	4,8	51	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis	100	0,3	0,6	11,4	41	
<i>Kopā:</i>					28,6	31,5	105,7	808
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce		140	16,6	25,2	8,2	327
		Irdenie griķi		280	14,1	3,7	69,6	368
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4,2	4,6	60	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					34,5	33,5	99	837
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	359
		Vārīti makaroni		160	5,6	2,2	37,7	197
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1,2	3,1	6,6	59	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Smalkmaizīte	A01	45	3,7	6,8	36,6	224
<i>Kopā:</i>					25,5	28,5	103,1	920

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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