

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	180	13,8	16	34,3	336
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Kefīrs	*A07	140	4,48	3,5	5,74	72
<i>Kopā:</i>					24,08	23,2	58,1	538
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01;A07	120	10,86	14,33	6,43	198
		Vārīti rīsi	*A01	130	4,9	3,6	31,6	178
		Svaigu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu sulas dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
<i>Kopā:</i>					18,36	23,33	64,3	541
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	60	15,56	13,4	4,05	199
		Dārzeņu ragū		180	3,51	7,1	22,7	169
		Jauktu dārzeņu salāti	*A01	60	0,59	2,36	6,37	49
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
<i>Kopā:</i>					21,44	23,26	56,6	521

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