

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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	150/110	18,6	20,5	52,5	469
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,93	0,42	16,17	76
		Kefīrs	*A07	150	4,8	3,75	6,15	78
<i>Kopā:</i>					30,03	28,07	84,22	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01;A07	150	13,67	17,89	8,03	248
		Vārīti rīsi		200	6	4,09	52,25	270
		Svaigu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Rudzu maize	*A01	30	1,65	0,36	13,86	65
		Upeņu sulas dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
<i>Kopā:</i>					22,82	27,44	91,74	705
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	80	20,8	17,89	5,42	266
		Dārzeņu ragū		250	4,88	9,83	31,52	234
		Jauktu dārzeņu salāti	*A01	80	0,79	3,15	8,47	65
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	50	2,7	0,6	21,8	103
<i>Kopā:</i>					29,57	31,57	79,11	719

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