

3.nedēļa

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|-------------------------------------|----------|----------|--------------|-------------|--------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Cūkgaļas gulašs | *A01;07 | 100 | 12,5 | 25,1 | 5,5 | 298 |
| | | Vārīti griķi | | 200 | 10,3 | 3 | 51,8 | 275 |
| | | Vitamīnu salāti | | 100 | 1,3 | 3,1 | 6,5 | 59 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 25 | 1,38 | 0,3 | 11,55 | 54 |
| | | Cidoniju dzēriens | | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,9 | 62 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 25,78 | 31,6 | 90,25 | 749 |
| Otrdiena | Pusdienas | Dārzenų ragū ar gaļu | *A01 | 300 | 18,7 | 22,8 | 36,3 | 425 |
| | | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | | 100 | 4,7 | 3,4 | 9,4 | 87 |
| | | Rudzu maize | | 35 | 1,9 | 0,5 | 15,3 | 73 |
| | | Ābolu sulas dzēriens | | 200 | 0,2 | 0 | 18,2 | 74 |
| | | Auglis (banāns) | | 60 | 0,9 | 0,06 | 12,6 | 55 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 26,4 | 26,8 | 91,8 | 714 |
| Trešdiena | Pusdienas | Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem | *A01 | 250 | 19,2 | 24,2 | 47,6 | 487 |
| | | Kāpostu-paprikas salāti | | 100 | 1,6 | 4 | 4,8 | 62 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 35 | 1,9 | 0,5 | 15,3 | 73 |
| | | Kefīrs | *A07 | 150 | 4,48 | 5 | 6,1 | 86 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 27,18 | 33,7 | 73,8 | 708 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Sautēta vistas gaļa mērcē | *A07 | 120 | 10,86 | 14,33 | 6,43 | 198 |
| | | Vārīti rīsi | | 180 | 6 | 0,9 | 61,2 | 289 |
| | | Ķīnas kāpostu-ķirbju salāti | | 100 | 1,1 | 6,1 | 6,9 | 87 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 35 | 1,9 | 0,5 | 15,3 | 73 |
| | | Upeņu dzēriens | | 200 | 0,5 | 0,2 | 12,4 | 53 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 20,36 | 22 | 102,2 | 701 |
| Piektdiena | Pusdienas | Karbonāde | *A01,A03 | 80 | 20,8 | 17,89 | 5,42 | 266 |
| | | Vārīti kartupeļi ar piena mērci | *A01;07 | 200/50 | 4,88 | 9,83 | 31,52 | 234 |
| | | Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 100 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 51 |
| | | Dzērveņu dzēriens | | 200 | 0,4 | 0,1 | 11,9 | 50 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 50 | 2,7 | 0,6 | 21,8 | 103 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 30,38 | 29,5 | 79,34 | 705 |

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

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 |