

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10,9	17,8	7,5	234
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1,5	2,5	7,3	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upenu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>					<b>19,4</b>	<b>23,6</b>	<b>72,1</b>	<b>578</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10,3	15,4	7,8	211
		Griķi, vārīti		100	5,1	1,5	25,9	138
		Piena mērce	*A01;07	40	0,9	1,8	3,1	32
		Biešu salāti ar eļļu		100	1,5	4,1	8,8	78
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis(ābols)		100	0,2	0	10,4	42
<i>Kopā:</i>					<b>19,3</b>	<b>23,1</b>	<b>75,1</b>	<b>586</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		200	15,2	17,8	40,9	385
		Svaigs tomāts		100	1	0,2	3,8	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	18,8	76
		<i>Kopā:</i>					<b>17,4</b>	<b>18,3</b>

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