

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	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	90	12,3	20	8,4	263
		Makaroni, vārīti	*A01	160	6,7	3,4	44,6	236
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1,5	2,5	7,3	58
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	21,8	104
		Upenu dzēriens		200	0,5	0,2	9,8	54
<i>Kopā:</i>					23,8	26,7	91,9	714
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10,3	15,4	7,8	211
		Griķi, vārīti		160	8,2	2,4	41,4	220
		Piena mērce	*A01;07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Biešu salāti ar eļļu		100	1,5	4,1	8,8	78
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	10,4	42
		Auglis(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					23,6	25,5	97,4	714
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		300	20,4	24	63,9	553
		Svaigs tomāts		100	1	0,2	3,8	21
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	18,8	76
		<i>Kopā:</i>					23,4	24,7

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