

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	50/50	13,7	22,3	9,4	293
		Rīsi, vārīti		180	6	0,9	61,2	277
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu-ķiršu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
				<i>Kopā:</i>	23,2	27,9	108,3	777
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10,3	17,4	7,8	229
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Griķi, vārīti		180	9,3	2,7	46,6	248
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0,1	13,8	57		
				<i>Kopā:</i>	24,1	26,1	93,9	707
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	60/60	14,9	24,3	4,3	296
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Biešu salāti ar eļļu		100	1,5	4,1	8,8	78
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	14,4	61
Auglis(ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24		
				<i>Kopā:</i>	24	29,5	84,7	700
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;A07	40/80	14,9	19	5,9	254
		Makaroni, vārīti	*A01	180	7,5	3,8	50,2	265
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2,8	2,9	6,7	64
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
				<i>Kopā:</i>	27,5	26,3	89,9	706
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums "Mājas gaumē"		300	21	24	47,4	490
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	5,1	5,3	73
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	18,8	76
				<i>Kopā:</i>	24,4	29,6	86,8	711

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