

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                       | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|--------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                            | A09         | 200      | 6,3      | 7,4      | 19,5     | 170   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                 | A01         | 240      | 18,4     | 17,7     | 52,8     | 444   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu              |             | 100      | 1,4      | 2,2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kopā:                                                  |             |          | 28,9     | 27,7     | 94,9     | 745   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                          |             | 250      | 7,1      | 7,4      | 28,6     | 209   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs                                        | A01,A07     | 100      | 12,2     | 16       | 5,6      | 216   |
|             |            | Vārīts bulgurs                                         |             | 130      | 5,2      | 0,6      | 32,9     | 158   |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                        |             | 100      | 1,1      | 3        | 7,8      | 63    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kopā:                                                  |             |          | 28,4     | 27,4     | 91,5     | 727   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                                       | A01,A03     | 70       | 9,4      | 14,9     | 11,1     | 216   |
|             |            | Piena mērce                                            | A01,A07     | 40       | 1,5      | 3,9      | 4,6      | 60    |
|             |            | Irdenie griķi                                          |             | 150      | 7,6      | 2        | 37,3     | 198   |
|             |            | Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti                   |             | 100      | 1        | 4,2      | 2,5      | 52    |
|             |            | Biezpiena deserts                                      | A07         | 50       | 6        | 5,3      | 5,1      | 93    |
|             |            | Zemeņu ķīselis                                         |             | 100      | 0,2      | 0,1      | 7,7      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kopā:                                                  |             |          | 28,5     | 30,8     | 84,9     | 732   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu    | A01,A03,A07 | 200/5    | 3,9      | 7,4      | 15,3     | 143   |
|             |            | Vistas giross                                          | A03,A10     | 60       | 15,7     | 14,5     | 3,6      | 208   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                          |             | 150      | 4,7      | 0,6      | 45,2     | 205   |
|             |            | Piena mērce                                            | A01,A07     | 40       | 1,5      | 3,9      | 4,6      | 59    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām                        | A11         | 100      | 1,5      | 4,7      | 4,9      | 68    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kopā:                                                  |             |          | 30,1     | 31,5     | 90,2     | 764   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu                       | A07         | 250/5    | 5,5      | 10       | 25,8     | 215   |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem  |             | 250      | 13,3     | 13       | 30,5     | 292   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem |             | 100      | 1,3      | 4,2      | 4,6      | 61    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Kefīrs                                                 | A07         | 200      | 5,6      | 5        | 8,8      | 103   |
|             |            | Kopā:                                                  |             |          | 28,5     | 32,6     | 86,3     | 753   |

#### Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

#### LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x nedēļā

\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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         |