

4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Boloņas mērce		80	11.6	12.1	5.9	179
		Vārīti makaroni	*A01	130	5.4	2.8	36.2	199
		Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti		70	2	3.5	3.4	53
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>					25.7	23.7
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Krējuma mērce	*A01;07	40	0.8	5.9	3.8	71
		Biešu un ābolu salāti		70	0.8	4.1	6.4	66
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Rabarberu dzēriens		150	0	0	7.6	30
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					19.1	23	72	571
Trešdiena	Pusdienas	Viltotais zaķis	*A01;A03	60	10.6	10.9	10.9	184
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	179
		Piena mērce	*A01;A07	40	0.9	1.8	3.1	32
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.3	2.9	4.7	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>					26.2	22.8
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautējums "Mājas gaumē"	*A07	250	14.1	17	31.2	334
		Marinēts gurķis		30	0.2	0	0.5	3
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>					22.5	23.4
Piektdiena	Pusdienas	Vista karija mērcē	*A01;A07	80	9.9	15.2	6.3	202
		Vārīti rīsi		130	4.3	0.6	44.2	208
		Jauktu dārzeņu salāti		70	0.8	3.6	2.6	66
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	37
		<i>Kopā:</i>					16.8	20.6

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