

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas								
					<i>Kopā:</i>	0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenu ragū ar gaļu	*A01	250	15.6	17.8	26.9	330	
		Marinēts gurķis		50	1.2	0	4.2	22	
		Rudzu maize		25	1.38	0.3	11.55	54	
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0	10.4	42	
		Auglis (banāns)		60	0.9	0.06	12.6	55	
					<i>Kopā:</i>	19.28	18.2	65.65	503
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	200	15.3	17.8	38.1	374	
		Kāpostu-paprikas salāti		100	1.6	4	4.8	62	
		Rudzu maize	*A01	25	1.38	0.3	11.55	54	
		Kefirs	*A07	140	4.48	3.5	5.74	72	
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48	
					<i>Kopā:</i>	23.16	26.4	69.99	610
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērc	*A07	120	10.86	14.33	6.43	198	
		Vārīti rīsi		140	4.7	0.7	47.6	225	
		Ķīnas kāpostu-ķirbju salāti		100	1.1	6.1	6.9	87	
		Rudzu maize	*A01	25	1.38	0.3	11.55	54	
		Upēņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40	
					<i>Kopā:</i>	18.44	21.5	81.78	604
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	60	15.56	13.4	4.05	199	
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	150/40	3.51	7.1	22.7	169	
		Biešu salāti ar krējumu	*A07	100	1.6	1.1	8.7	51	
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	11.9	50	
		Rudzu maize	*A01	25	1.38	0.3	11.55	54	
					<i>Kopā:</i>	22.45	22	58.9	523

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