

Ēdienreize	Tehnoloģiskās kartes Nr	Ēdiena nosaukums	Piezīmes Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>356</b>	Cūkgaļas strogonovs ar griķiem	*A01;A07	120/200	25.2	26.7	56.2	566	
	<b>212</b>	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.9	5.5	5.7	80	
	<b>357</b>	Rudzu maize	*A01	40	2.7	0.3	16.7	80	
	<b>195</b>	Ābolu sula		180	0.9	0	21.1	88	
					<b>30.7</b>	<b>32.5</b>	<b>99.7</b>	<b>814</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>405</b>	Kotlete cūkgaļas	*A03;A01	70	11.3	17.3	9.6	239	
		Makaroni, vārīti	*A01	180	6.8	5	43.8	247	
	<b>16</b>	Piena mērce	*A01;A07	50	1.1	2.3	3.9	41	
	<b>232</b>	Biešu salāti ar eļļu		100	1.4	5.1	8.4	85	
	<b>195</b>	Rudzu maize	*A01	60	4.1	0.5	25.1	121	
<b>309</b>	Upeņu dzēriens		200	0.2	0	18	73		
					<b>24.9</b>	<b>30.2</b>	<b>108.8</b>	<b>807</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>362</b>	Plovs		300	20.4	27.1	66.9	593	
	<b>Pusdienas</b>	<b>29</b>	Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti		70	2.1	3.5	3.5	54
		<b>195</b>	Rudzu maize	*A01	40	2.7	0.3	16.7	80
			Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
			Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	106
					<b>31.2</b>	<b>36.7</b>	<b>106.3</b>	<b>881</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>50</b>	Zivju kotlete	*A04;A03, A01	90	13.6	12.2	14.1	221	
	<b>Pusdienas</b>	<b>131</b>	Krējuma mērce	*A01;A07	50	0.9	6	2.9	69
		<b>52</b>	Vārīti kartupeļi		300	6.2	0	46	209
		<b>247</b>	Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.5	4.6	53
		<b>195</b>	Rudzu maize	*A01	60	4.1	0.5	25.1	121
		<b>352</b>	Karkadē tēja ar cukuru		200	0	0	20	80
	Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	106		
					<b>31.1</b>	<b>27.2</b>	<b>122.1</b>	<b>859</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>259</b>	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	350	14.2	21.5	22.3	340	
	<b>Pusdienas</b>	<b>400</b>	Rupjmaize	*A01	60	3.4	0.7	26.2	125
			Smalkmaizīte	*A01,03	60	4.3	4.4	32.8	188
			Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
			Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	106
					<b>27.9</b>	<b>32.4</b>	<b>100.5</b>	<b>806</b>	

**Papildus LAD programma "Skolas piens"**

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
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147