

		Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
GARDBRĪDIS		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	200	3.6	8.53	15.07	151
		Makaroni ar sieru	A01,A07	170/35	15.6	13.5	39.3	341
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61
Kopā:					22.59	26.47	85.65	671
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		150	6.38	5.18	16.73	139
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	80	11.4	16.85	12.7	248
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	A01	180	3.8	0.504	25.3	121
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	25	0.53	1.21	1.67	20
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		70	0.92	1.86	6.2	45
		Rudzu maize	A01	15	1.05	0.15	6.23	30
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
Kopā:					28	29	75.43	680
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					27.70	23.73	98.32	723
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	160	1.2	5.9	11.5	104
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	50/50	11.2	17.6	3.5	217
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
Kopā:					22.7	28.5	77.5	650
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	A01,A07	90/160	15.5	16.8	27.7	324
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	50/160	2.5	7	41.6	239
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					20.3	26.2	84.3	654
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								
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.)								
<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
<i>1. -4.klase</i>		<i>490-750</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>		

		Ēdienkarte		Salaspils vsk					
		5.-9.klašu audzēkņi						2.nedēļa	
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	300	5.9	12.7	23.3	231	
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424	
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60	
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	19.2	77	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					28.69	33.44	114.3	873	
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185	
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	80	11.4	17	12.7	249	
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	A01	200	4.22	0.56	28.11	134	
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	30	0.63	1.45	2	24	
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65	
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102	
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103	
Kopā:					35.14	34.05	103.5	861	
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530	
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60	
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81	
		Auglis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72	
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					27.7	28.4	132.8	939	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144	
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	60/60	13	21.1	4.3	259	
		Vārīti griķi/ rīsi		200	10.1	2.6	49.7	263	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122	
		Augļu-ogu dzēriens		200	0	0	10.6	42	
Kopā:					30.7	28.5	111.1	878	
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	A01,A07	110/240	19.9	20.6	40.8	428	
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	48	
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	60/180	3	8.5	47.5	279	
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.3	22	
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102	
Kopā:					27.3	31.8	117.1	878	
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs									
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.									
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			

		Ēdienkarte		Salaspils vsk					
		10.-12.klašu audzēkņi						2.nedēļa	
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	300	5.9	12.7	23.3	231	
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424	
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4.4	61	
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	19.2	77	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					28.7	33.5	114.3	874	
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185	
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	80	11.4	17	12.7	249	
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	A01	200	4.22	0.56	28.11	134	
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	30	0.63	1.45	2	24	
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65	
		salāti							
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102	
Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103			
Kopā:					35.14	34.05	103.5	861	
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vāriem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530	
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60	
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81	
		Auglis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72	
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					27.7	28.43	132.8	939	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144	
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	60/60	13	21.1	4.3	259	
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.1	2.6	49.7	263	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122	
		Augļu-ogu dzēriens		200	0	0	10.6	42	
		Kopā:					30.7	28.5	111.1
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs ar vāriem kartupeļiem, makaroniem	A01,A07	110/240	19.9	20.6	40.8	428	
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34	
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	60/180	3	8.5	47.5	279	
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.3	22	
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102	
Kopā:					27.3	31.8	117.1	864	
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs									
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJA MĪBŪ TIRGŪ.									
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)			
10. -12.klase		800-980		20-37	27-38	90-147			

		Ēdienkarte (bez āboliem)		Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	200	3.6	8.53	15.07	151	
		Makaroni ar sieru	A01,A07	170/35	15.6	13.5	39.3	341	
		Vitāminu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60	
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58	
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61	
Kopā:					22.59	26.47	85.65	671	
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		150	6.38	5.18	16.73	139	
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	80	11.4	16.85	12.7	248	
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	A01	180	3.8	0.504	25.3	121	
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	25	0.53	1.21	1.67	20	
		Vārītu biešu salāti, bez āboliem		70	0.92	1.86	6.2	45	
		Rudzu maize	A01	15	1.05	0.15	6.23	30	
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77	
Kopā:					28	29	75.43	680	
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355	
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60	
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81	
		Auglis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72	
		Dzeraimais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
Kopā:					27.70	23.73	98.32	723	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	160	1.2	5.9	11.5	104	
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	50/50	11.2	17.6	3.5	217	
		Vārīti griķi/ rīsi		130	6.6	1.7	32.3	171	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Augļu-ogu dzēriens, bez āboliem		150	0	0	10.9	44	
Kopā:					22.7	28.5	77.5	650	
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	A01,A07	90/160	15.5	16.8	27.7	324	
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34	
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	50/160	2.5	7	41.6	239	
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
Kopā:					20.3	26.2	84.3	654	
Dzeraimais ūdens-visās ēdienreizēs									
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.									
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			

		Ēdienkarte BG 1.-4.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks (ar rīsiem)		200	3.4	5.87	14.77	126
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.22	10
		BG_makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		200	15.3	16	53.8	420
		Vitamīnu salāti		70	0.9	2.9	3.1	42
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					20.63	25.96	94.58	694
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.5	6.9	22.3	185
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete		80	11.9	19.8	5.9	249
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4.22	0.56	28.11	134
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
Kopā:					31.01	33.81	80.05	749
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		PN_BG_Rīsu piena mērce		20	0.1	2.2	2.9	32
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis (banāns)		80	1.28	0.08	16.8	73
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					27.7	21.47	97.09	693
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	160	1.2	5.9	11.5	104
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	50/50	11.2	17.6	3.5	217
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33
		BG galetes		15	1.32	0.29	12.44	58
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
Kopā:					21.22	28.5	73.34	627
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13	16.4	3.9	215
		Vārīti kartupeļi		200	4.68	0	34.44	156
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	1.14	3.14	3.86	48
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	50/160	2.5	7	41.6	239
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					22.3	26.73	96.09	714
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								
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		

		Ēdienkarte PN	Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				3.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks <i>bez krējuma</i>	A01	200	3.4	5.87	14.77	126
		Makaroni ar gaļu	A01	210	14.4	19.1	38.1	382
		Vitāmiņu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					20.49	29.31	80	666
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.5	6.9	22.3	185
		Cūkgaļas kotlete	A01;A03	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti makaroni	A01	150	8.77	1.71	51.66	257
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					31.38	28.47	103.8	797
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		PN_BG_Rīsu piena mērce		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auqlis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					27.7	23.66	100.1	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa <i>bez krējuma</i>		160	1.05	4.9	11.28	93
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	50/50	11.2	17.6	3.5	217
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Auģļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
Kopā:					22.9	28.5	79.36	650
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē TK_1296		120	15.6	19.68	4.68	258
		Vārīti kartupeļi		200	4.68	0	34.44	156
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	1.14	3.14	3.86	48
		Rīsu piena-šokolādes "panna cota"		80	3.39	1.55	11.86	75
		Ogu ķīselis		100	0.24	0.03	9.94	41
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
Kopā:					28.3	24.85	87.46	687
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								
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		

		Ēdienkarte PN	Salaspils vsk					
		5.-9.klašu audzēkņi				2.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 07.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Ķazums +/-	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks <u>bez krējuma</u>	A01	300	5.1	8.81	22.16	188
		Makaroni ar gaļu	A01	250	17.14	22.74	45.36	455
		Vitāmiņu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	19.2	58
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.48	91
Kopā:					26.68	36.14	109.6	851
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185
		Cūkgaļas kotlete	A01;A03	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti makaroni	A01	200	10.53	2.06	62	309
		PN_BG_Rīsu piena mērce		30	0.15	3.3	4.35	48
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					34.67	32.3	126.8	937
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530
		PN_BG_Rīsu piena mērce		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auqlis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize		40	2.1	0.3	12.45	61
Kopā:					27.7	28.26	130.5	906
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa <u>bez krējuma</u>		300	1.97	9.19	21.16	175
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	60/60	13	21.1	4.3	259
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.15	2.62	49.69	263
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.6	42
Kopā:					29.57	28.5	108.2	878
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes		150	19.5	24.6	5.85	323
		dārzeņu mērcē		250	5.84	0	43.05	196
		Vārīti kartupeļi		120	1.37	3.77	4.63	58
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	4.24	1.94	14.83	94
		Rīsu piena-šokolādes "panna cota"		100	0.24	0.03	9.94	41
		Ogu ķīselis		200	0.1	0	5.3	22
		Citronu dzēriens		65	4.55	0.65	26.98	132
		Rudzu maize	A01					
Kopā:					35.84	30.99	110.6	865
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								
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		