

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4.7	9.3	12.9	154
		Boloņas mērce	*A01	50/50	13.5	18.4	6.7	246
		Makaroni vārīti	*A01	150	5.7	4.1	36.5	206
		Kāpostu - zaļumu salāti		70	1.3	3.5	4	53
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0	0	19.2	77
<i>Kopā:</i>					27.4	35.9	96.7	820
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	6.9	5.9	23.9	176
		Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	10.9	16.1	8.3	222
		Kartupeļi vārīti		180	3.7	0	27.6	125
		Piena mērce	*A01;A07	30	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
Dzērveņu dzēriens		200	0	0	21.4	86		
<i>Kopā:</i>					25.8	29.9	108	804
Trešdiena	Pusdienas	Risoto ar vistas gaļu		240	16.7	20.1	56.2	473
		Biešu salāti ar eļļu		70	1	5	5.9	73
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Svaigi augļi ar jogurtu	*A07	60/150	5.4	3.5	25.9	157
		Ābolu kompots		200	0.1	0.2	12.9	54
<i>Kopā:</i>					25.4	29.4	118.3	839
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar kartupeļiem, krējumu	*A09;A07	250	6	10.3	14.1	173
		Cūkgaļas karbonāde	*A01;A03;A07	60	11.1	10.7	2.8	152
		Vārīti griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Krējuma mērce	*A01;A07	30	0.5	3.6	1.7	41
		Vitamīnu salāti		100	1.4	5.8	4.8	77
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					29.3	33.1	96.5	801
Piektdiena	Pusdienas	Sautējums "Mājas gaumē"		250	16.5	22.6	31.6	396
		Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti		70	2.1	3.5	3.5	54
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01;A07	150/250	10.2	6.6	51.7	307
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					31.4	34.1	114	889

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