

Ēdienreize	Ēdienu nosaukums	1 porcija		Uzturvielas							
				Olbaltumvielas		Tauki		Ogļhidrāti		Energija (kcal)	
		1-4kl.	5-9kl.	1-4kl.	5-9kl.	1-4kl.	5-9kl.	1-4kl.	5-9kl.	1-4kl.	5-9kl.
Brokastis	Auzu pārslu biezputra	150	300	5.01	10.02	6.12	12.24	20.01	40.02	155.17	310.34
	Upeņu ievārījums	25	50	0.09	0.18	0	0	21.33	42.66	85.68	171.36
	Karaša ar sviestu, lociņiem	20,5,30	40,10,60	1.35	2.75	4.34	8.68	11.56	23.12	80.7	160.14
	Kakao	180/10	180/10	2.41	2.41	2.34	2.34	16.93	16.93	98.56	98.56
	Ābols-skolas pr.	100	100	0.4	0.4	0.8	0.8	9.8	9.8	48	48
Alerģēni	Auzu pārslas, piens, sviests, kviešu milti										
Pusdienas	Mājas soļanka ar kartupeļiem, sk.kr.	200/6	300/8	14.41	21.6	5.66	8.48	17.2	25.8	179.46	269.18
	Rupjmaize	25	50	1.8	3.6	0.3	0.6	12.3	24.6	59.7	119.4
	Ievārījuma maizīte	80	100	4.1	5.13	2.34	2.93	29.42	36.78	155.04	193.81
	Upeņu sulas dzēriens	150	300	0	0	0	0	18.81	37.62	75.56	151.12
Alerģēni	Sk.kr., kviešu milti, rudzu milti, olas, piens										
Launags	Vārīti, cepti kartupeļi	180	180	3.66	3.66	8	8	25.2	25.2	191.17	191.17
	Skābs krējums	30	60	0.84	1.68	6	12	0.96	1.92	61.2	122.4
	Piens-skolas pr.	200	300	6.4	9.6	5	7.5	9.6	14.4	105	165
Alerģēni:	Sk.kr., piens										
Kopā			40.47	61.03	40.9	63.57	193.12	298.85	1295.24	2000.48	
M.K.			35-80	50-103	46-83	67-107	156-321	225-413	1390-2140	2000-2750	

Ēdienkarte var tikt mainīta preču piegādes problēmu dēļ.

Ēdienkarti sastādīja virtuves vad. Ināra Lejniece