

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	1 porcija		Uzturvielas							
				Olbaltumvielas		Tauki		Ogļhidrāti		Energija (kcal)	
		3-6g.	1-2g.	3-6g.	1-2g.	3-6g.	1-2g.	3-6g.	1-2g.	3-6g.	1-2g.
Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	150	100	3.12	2.6	3.84	3.2	1.8	1.5	148.11	98.74
	Ābolu ievārijums	25	10	0	0	0	0	21.33	7.06	85.68	28.56
	Karaša ar sviestu,sv.gurķi	20,5,30	20,5,30	2.06	2.06	3.87	3.87	11.68	11.68	96.75	96.75
	Ābols-skolas pr.	100	100	0.4	0.4	0.8	0.8	9.8	9.8	48	48
Alerģēni	Kviešu milti, piens, sviests										
Pusdienas	Mājas soļanka ar kartupeļiem	200/6	150/4	14.41	10.8	5.66	4.24	17.2	12.9	179.46	134.59
	Rupjmaize	25	25	1.8	1.8	0.3	0.3	12.3	12.3	59.7	59.7
	Plātsmaizes gabaliņš	50	40	2.88	2.31	5.6	4.48	5.05	4.04	123.11	98.49
	Upeņu sulas dzēriens	150	75	0	0	0	0	18.81	9.4	75.56	37.78
Alerģēni	Olas, piens, kviešu milti, rudzu milti, sk.kr.										
Launags	Cepti dārzeņi	130	100	2.65	2.1	6.36	4.52	18.2	14	138.07	106.21
	Sk.krējums	20	10	0.56	0.28	4	2	0.64	0.32	40.8	20.4
	Kefīrs	150	120	4.4	3.51	0.1	0	5.6	4.47	44.9	35.91
Alerģēni:	Kefīrs, sk.krējums										
Kopā			32.28	25.86	30.53	23.41	122.41	87.47	1040.14	765.13	
M.K.			22-44	18-30	29-52	24-36	97-176	81-120	860-1170	720-800	

Ēdienkarte var tikt mainīta preču piegādes problēmu dēļ.

Ēdienkarti sastādīja virtuves vad. Ināra Lejniece