

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	Rīsu biezputra	100	75	2.57	1.92	3.28	2.46	15	11.06	96.8	72.6
	Ābolu ievārījums	25	10	0	0	0	0	21.33	7.06	85.68	28.56
	Graudu maize 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
	Piens-skolas pr.	200	100	5.6	2.8	5	2.5	9.6	4.8	105	55
	Ābols-skolas pr.	100	100	0.4	0.4	0.8	0.8	9.8	9.8	48	48
Alergēni	Kviešu milti, piens, sviests										
Pusdienas	Mājas saļanka 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
Alergēni	Olas, piens, kviešu milti, rudzu milti										
Launags	Šķelto zirņu biezenis	150	75	7.35	3.67	5.25	2.62	18.75	9.37	134.09	67.04
	Tēja ar cukuru	200/10	150/5	0	0	0	0	13.53	9.4	64.33	38.5
	Rupjmaize ar sviestu	20.5	20.5	1.86	1.86	4.48	4.48	12.34	12.34	97.16	97.16
Alergēni:	Kefirs, sviests, kviešu milti										
Kopā				38.93	27.62	34.24	25.75	165.39	114.15	1165.64	834.17
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