

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce ar tomātiem	A01	120	10,5	12,9	7	186
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	18,2	18,9	69,3	521
Otrdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	A01	280	20,1	19,3	63,4	507
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				<i>Kopā:</i>	22,7	22,5	74,3	590
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	17,7	3,6	228
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	181
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	21	22,1	56,3	515
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	A01	90	10,7	16,2	5,3	210
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Smalkmaizīte	A01	45	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	24,1	29,2	89,2	716
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas strēmelītes mērcē	A01,A07	50/50	14,7	16	6,4	228
		Vārīti makaroni	A01	160	5,6	2,2	37,7	193
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	23	23,2	68,4	574

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce ar tomātiem		140	12,2	20	8,2	262
		Tvaicēti rīsi		250	12,6	3,3	62,1	329
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
						<i>Kopā:</i>	28,9	28,9
Otrdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	A01	330	24,2	23,3	74	602
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73
						<i>Kopā:</i>	28,1	27
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	140	18,9	27,2	5	340
		Vārīti kartupeļi		300	6,2	0	46	218
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66
		Rudzu maize	A01	40	2,4	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	28,4	31,8	73,7	706
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	A01	100	11,9	18	5,9	234
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Smalkmaizīte	A01	45	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	A01	40	2,4	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	26,8	31,4	100,6	795
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas strēmelītes mērcē	A01,A07	60/60	17,7	19,2	7,7	274
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2,7	47,2	241
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	28,8	27,1	87,5	709

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai "produktiem**

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 derīga līdz nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Maltās gaļas mērce ar tomātiem		140	12,2	20	8,2	262
		Tvaicēti rīsi		280	14,1	3,7	69,6	368
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					31,8	29,5	108,4	828
Otrdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		350	27,6	28,3	73,3	658
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Kliju maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					33,1	31,6	102,4	828
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	140	18,9	26,2	5	331
		Vārīti kartupeļi		350	7,2	0	58,6	286
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					31,2	31	94,6	806
Ceturtdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	A01	100	11,9	18	5,9	234
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Smalkmaizīte	A01	45	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					28,6	31,6	108,9	836
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas strēmelītes mērcē	A01,A07	60/60	17,7	19,2	7,7	274
		Vārīti makaroni	A01	250	8,8	3,4	59	301
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					32,2	28	107,2	809

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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