


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	24	27	57	580
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				<i>Kopā:</i>	26	24,3	82,3	652
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6,1	4	26,1	165
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,6	26,8	80,1	656
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,09	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	20	24,7	64,6	561
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	200/5	3,9	7,4	15,3	143
		Veģetārā diena 	A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3,4	4,4	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	19,4	22,7	69,4	560

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs


LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

* 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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					29,7	30,9	86,5	744
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18,9	19,4	50,3	451
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
<i>Kopā:</i>					30,3	28	97,4	763
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6,1	4	26,1	165
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					25,9	27	94,5	725
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,09	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					24,3	27,7	99,3	744
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	250/5	4,8	9	19,1	177
		Veģetārā diena 	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		80	1	3,4	4,4	52
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		40	2,8	0,4	16,6	81
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					26,9	29	97,7	759

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** 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 nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					32,6	31,5	102,2	823
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22,1	22,6	58,7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
<i>Kopā:</i>					35,4	32	113	882
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	90/50	12,5	19,8	11,1	273
		Vārīti kartupeļi	A07	260	5,4	0	39,8	181
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6,1	4	26,1	165
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					29,3	29,4	109,6	820
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,09	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		220	6,9	0,9	66,4	301
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					26,4	28	113,7	812
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	250/5	4,8	9	19,1	177
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/40	18,7	16,2	50,8	424
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3,4	4,4	52
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					29	29,8	110,6	827

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

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