

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	17,5	16,8	47,6	412
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		<i>Kopā:</i>				21,7	19,4	70,2
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Smalkmaizīte	A01	60	3,7	6,8	36,6	222
<i>Kopā:</i>				21,5	26	81,3	646	
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	17,7	3,6	228
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4,2	2,5	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				24	24,2	54,1
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	100	12,2	17,1	2,9	214
		Vārīti makaroni	A01	150	5,3	2,1	35,4	302
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				20,4	24,1	51,5	625	
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	11,8	14,7	3,4	193
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	16,6	74
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>				19,8	20,3	84,3	599	

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 nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	320	23,8	22,9	71,3	587
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28	25,5	93,9	719
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	A01	40	2,4	0,4	16,6	82
		Smalkmaizīte	A01	60	3,7	6,8	36,6	222
<i>Kopā:</i>					23,5	26,2	97,2	722
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	140	18,9	27,2	5	340
		Irdenie griķi		220	11,1	2,9	54,6	289
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4,2	2,5	52
		Rudzu maize	A01	40	2,4	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					33,4	34,7	78,7	763
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	120	14,7	20,5	3,5	257
		Vārīti makaroni	A01	250	8,8	3,4	59	302
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					27,8	29	84	708
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	140	16,5	20,6	4,8	271
		Tvaicēti rīsi		250	12,6	3,3	62,1	329
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					33,5	29,1	99,5	794

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	360	27,5	26,5	79,3	666
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					33,1	29,3	110,2	839
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	A01,A07	120	14,6	19,2	6,7	259
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	A01	40	2,4	0,4	16,6	82
		Smalkmaizīte	A01	60	3,7	6,8	36,6	222
<i>Kopā:</i>					27	29,4	106	800
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	140	18,9	26,2	5	331
		Irdenie griķi		280	14,1	3,7	69,6	368
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4,2	2,5	52
		Rudzu maize	A01	60	3,7	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					37,7	34,7	102	874
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	140	17,1	23,9	4,1	300
		Vārīti makaroni	A01	300	10,6	4,1	70,8	362
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					32	33,1	96,4	811
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	140	16,5	20,6	4,8	271
		Tvaicēti rīsi		280	14,1	3,7	69,6	368
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					35	29,5	107	834

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