


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plovš		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				20,2	27,2	62,9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				23,9	28,8	55,6	572	
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	150	1,9	1,7	12,6	73
		Maltā cūkgaļas šnicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				20,2	25,6	57,6	542	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15,5	12,2	6,1	196
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				22,3	21,8	60,2
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184
		Veģetārā diena 		40	0,4	0,1	0,7	5
		Svaigu gurķu šķēlītes		120/130	4,2	2	30,6	157
		Mannas biezputra ar ogu ķiseli	A01,A07					
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>				16,4	17,1	83,1	552	

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 nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	23,9	31,5	84,4	718
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0,6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	29	31,3	82	720
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	25,5	26,5	92	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15,5	12,2	6,1	196
		Tvaicēti risi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				<i>Kopā:</i>	26,6	23,6	96,2	704
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/20	5,8	13	26	244
		Veģetārā diena 		40	0,4	0,1	0,7	5
		Svaigu gurķu šķēlītes		150/130	5,1	2,4	35	182
		Mannas biezputra ar ogu ķīseli	A01,A07	200	5,6	5	9,4	105
		Piens*	A07	60	4,2	0,6	24,9	122
		Rudzu maize		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	21,4	21,7	109,4	719

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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,5	58,8	496
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	23	34,8	102,5	832
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6,4	0,7	40,5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	28,4	33,4	98,3	825
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3,1	2,8	21	122
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	24,2	29,6	109	816
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	9,3	18,4	167
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15,5	12,2	6,1	196
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	25,2	27,1	114,3	819
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	350/20	7,9	17,6	36,2	335
		Veģetārā diena 		40	0,4	0,1	0,7	5
		Mannas biezputra ar ogu ķīseli	A01,A07	150/130	5,1	2,4	35	182
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	23,5	26,3	119,6	809

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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	800-900	20-37	27-38	90-147