

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaīgu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				24,2	27,6	64,7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		130	2,7	0	19,9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Biezpiena deserts		130	0,3	0,2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				24,8	27,5	55,9	571	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				22,9	28	82,2	673	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1,5	4,6	7,3	77
		Vista dārzeņu mērcē	A07	100	12,3	14,8	2,9	194
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>				24,5	28,3	61,1	597	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3,4	6,4	15,5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>				26,8	23,6	74,2	616	

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)	Oglhidrāti (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	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti kartupeļi		160	3,3	0	24,5	111
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68
		Biezpiena deserts	A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		150	0,4	0,2	11,6	50
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		200	5,1	5,1	24,7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					27,6	30,8	105,3	810
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vista dārzeņu mērcē	A07	100	12,2	17,9	2,9	221
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					27,5	33,3	83,8	745
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Vārīti makaroni	A01	140	4,9	1,9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					30,6	27,5	95,1	750

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	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					31,2	34	98,6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes dārzeņu mērcē	A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68
		Biezpiena deserts	A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0,4	0,2	12,3	53
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					34	31,9	95,6	806
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					29,3	32,2	114	864
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2,4	7,7	12,1	127
		Vista dārzeņu mērcē	A07	100	12,2	17,9	2,9	221
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					29,7	35,1	97,5	828
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Vārīti makaroni	A01	180	6,3	2,5	42,5	218
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					33,4	28,3	112,9	840

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	800-980	20-37	27-38	90-147