

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa 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	
		Svaigu 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	605
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237	
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90	
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	9	68	
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93	
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		<i>Kopā:</i>				24,8	27,5	55,9	571
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125	
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	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	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		<i>Kopā:</i>				22,6	27,4	70,8	621
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	
		Vārīti makaroni	A01	100	3,5	1,4	23,6	121	
		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>				24,9	29,3	54,5	581
		Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	150/5	3,4	6,4	15,5
Plovs ar turku zirņiem				200	11,3	5,9	64,5	356	
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>						23,2	21	101,4	687

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 nomaīnai

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 strēmelītes 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
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					27,3	30,2	93,9	757
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
		Vārīti makaroni	A01	140	4,9	1,9	33	169
		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>					28	34,6	74,6	722
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Plovs ar turku zirņiem		200	10,7	5,7	62,4	344
		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>					25	22,8	112,8	756

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 pamot 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 strēmelītes 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
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					29	31,6	102,6	812
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
		Vārīti makaroni	A01	160	5,6	2,2	37,7	193
		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>					30,6	36,7	90	813
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/10	5,5	11	25,8	224
		Plovs ar turku zirņiem		250	13,4	7,1	78	430
		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>					28,8	27	133,5	892

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