

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>23,5</b>	<b>28,3</b>	<b>58,3</b>	<b>594</b>
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>	<b>26</b>	<b>24,3</b>	<b>82,3</b>	<b>652</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>22,7</b>	<b>24,7</b>	<b>72,7</b>	<b>604</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>23,4</b>	<b>26,4</b>	<b>61,6</b>	<b>578</b>
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2	6,2	12,4	113
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>17,7</b>	<b>22,3</b>	<b>66,3</b>	<b>537</b>

### 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.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	5,5	6,4	21,4	165	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235	
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82	
				<i>Kopā:</i>	<b>27,9</b>	<b>30,5</b>	<b>82,5</b>	<b>717</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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>	<b>30,3</b>	<b>28</b>	<b>97,4</b>	<b>763</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226	
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47	
		Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82	
				<i>Kopā:</i>	<b>26,2</b>	<b>24,9</b>	<b>96,3</b>	<b>715</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,8	6,1	10,7	105	
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216	
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77	
				<i>Kopā:</i>	<b>26,8</b>	<b>28,1</b>	<b>87,6</b>	<b>711</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2	6,2	12,4	113	
		<b>Veģetārā diena</b>	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1,2	4,2	4,2	59	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52	
				<i>Kopā:</i>	<b>24,3</b>	<b>27</b>	<b>90,8</b>	<b>703</b>	

#### 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	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>31,6</b>	<b>32,7</b>	<b>101,1</b>	<b>825</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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>	<b>35,4</b>	<b>32</b>	<b>113</b>	<b>882</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	90/50	12	19,6	6,8	252
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Ābolu-dzērveņu debesmanaa ar pienu	*A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>29,4</b>	<b>27,3</b>	<b>109,4</b>	<b>801</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>29,5</b>	<b>29,6</b>	<b>107,6</b>	<b>815</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		<b>Veģetārā diena</b>	*A01,A07	240/40	19,4	16,7	55,4	450
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>27,7</b>	<b>29,4</b>	<b>111</b>	<b>819</b>

**Dzermāis 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