

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzenų 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>					23,5	28,3	58,3	594
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeniem		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>					26	24,3	82,3	652
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		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>					23,2	24,9	76,5	623
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>					23,4	26,4	61,6	578
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	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
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					17,5	21,3	66,9	529

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.
Pirmdiena	Pusdienas	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>					27,9	30,5	82,5	717
Otrdiena	Pusdienas	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>					30,3	28	97,4	763
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		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>					26,7	25,1	100,1	734
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Kīnas 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>					26,8	28,1	87,6	711
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Veģetārā diena 	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					24,8	28	94,2	728

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.
Pirmdiena	Pusdienas	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>					31,6	32,7	101,1	825
Otrdiena	Pusdienas	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>					35,4	32	113	882
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	90/50	12,5	19,8	11,1	273
		Vāritii 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>					29,9	27,5	113,7	822
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Kīnas 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>					29,5	29,6	107,6	815
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	240/40	19,4	16,7	55,4	450
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					27,5	28,4	111,6	812

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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