


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>20,2</b>	<b>27,2</b>	<b>62,9</b>	<b>578</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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 burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>23,9</b>	<b>27,8</b>	<b>56,9</b>	<b>568</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>25,1</b>	<b>24,2</b>	<b>68,1</b>	<b>591</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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>	<b>22,3</b>	<b>21,8</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184
		<b>Veģetārā diena</b> 		60	0,6	0,1	1,6	10
		Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci	A07	70/130	2	4	32,7	175
		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>	<b>14,4</b>	<b>19,1</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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>23,9</b>	<b>31,5</b>	<b>84,4</b>	<b>718</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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 burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>29</b>	<b>30,3</b>	<b>83,3</b>	<b>716</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>29,3</b>	<b>24,6</b>	<b>95,2</b>	<b>721</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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 rīsi		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>	<b>26,6</b>	<b>23,6</b>	<b>96,2</b>	<b>704</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/20	5,8	13	26	244
		<b>Veģetārā diena</b> 		60	0,6	0,1	1,6	10
		Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci	A07	70/130	2	4	32,7	175
		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>	<b>18,5</b>	<b>23,3</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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>23</b>	<b>34,8</b>	<b>102,5</b>	<b>832</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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 burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>28,4</b>	<b>32,4</b>	<b>99,6</b>	<b>821</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šnicele	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
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>27,9</b>	<b>27,1</b>	<b>111,1</b>	<b>817</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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>	<b>25,2</b>	<b>27,1</b>	<b>114,3</b>	<b>819</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirņiem un krējumu 2	A07	350/20	7,9	17,6	36,2	335
		<b>Veģetārā diena</b> 		60	0,6	0,1	1,6	10
		Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci	A07	70/130	2	4	32,7	175
		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>	<b>20,6</b>	<b>27,9</b>

**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