

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.09.2020			17,500	22,800	69,800	570,000
Pusdienas			17,500	22,800	69,800	570,000
	Mājas solanka **A01,A07	200	4,000	4,800	17,800	136,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	150	11,300	14,700	27,000	292,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 29.09.2020			20,700	28,300	65,400	612,000
Pusdienas			20,700	28,300	65,400	612,000
	Pomidorowka **A01	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	180/10	11,400	16,200	29,700	323,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 30.09.2020			27,000	32,000	76,600	710,000
Pusdienas			27,000	32,000	76,600	710,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	2,200	3,800	14,600	101,000
	Gaļas veltnītis ar ķimenēm **A01,A03,A07	70	11,600	18,000	7,700	247,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	70	3,300	2,400	6,600	61,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Piens	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 01.10.2020			23,500	27,700	78,800	665,000
Pusdienas			23,500	27,700	78,800	665,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	3,800	5,600	9,700	110,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	11,700	16,500	6,300	221,000
	Vārīti rīsi	100	5,100	1,500	25,900	138,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	12,400	52,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 02.10.2020			27,100	29,800	75,900	688,000
Pusdienas			27,100	29,800	75,900	688,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	6,400	8,100	13,300	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000
	Piens	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskaņots
Skolas medmāsa J. Podgorska *[Signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.09.2020			22,300	27,800	87,400	708,000
Pusdienas			22,300	27,800	87,400	708,000
	Mājas solanka **A07,A09	200	4,000	4,800	17,800	146,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,300	19,500	38,000	389,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 29.09.2020			24,600	30,800	90,600	748,000
Pusdienas			24,600	30,800	90,600	748,000
	Pomidorowka **A01	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	200/15	12,600	18,000	33,000	354,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 30.09.2020			28,900	33,500	89,600	819,000
Pusdienas			28,900	33,500	89,600	819,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	4,700	18,300	164,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	239,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,800	20,500	124,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	70	3,300	2,400	6,600	64,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 01.10.2020			27,800	30,000	104,200	815,000
Pusdienas			27,800	30,000	104,200	815,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	4,700	7,000	12,200	138,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	11,700	16,500	6,300	230,000
	Vārīti rīsi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 02.10.2020			31,300	29,400	104,000	820,000
Pusdienas			31,300	29,400	104,000	820,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	6,400	8,100	13,300	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	180	3,600		26,600	126,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	1,500	2,500	2,100	37,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,600	53,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskaņots
Skolas mācītāja J. Podgurnaja

J. Kapariņš

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.09.2020			24,700	32,100	99,400	808,000
Pusdienas			24,700	32,100	99,400	808,000
	Mājas soļanka **A01,A07	250	5,000	6,000	22,200	170,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	220	16,500	21,500	39,600	428,000
	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,200	4,100	10,600	89,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,200	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,100		11,800	48,000
Otrdiena 29.09.2020			28,500	37,600	91,500	838,000
Pusdienas			28,500	37,600	91,500	838,000
	Pomidorowka	250	9,200	13,600	6,800	188,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	250/15	15,800	22,500	41,300	449,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 30.09.2020			31,700	35,100	103,000	873,000
Pusdienas			31,700	35,100	103,000	873,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	4,700	18,300	132,000
	Gaļas veltnītis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	144,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	4,700	3,400	9,400	91,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Piens	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 01.10.2020			29,700	33,800	114,900	890,000
Pusdienas			29,700	33,800	114,900	890,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	4,700	7,000	12,200	138,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	100	12,300	19,000	7,900	252,000
	Vārīti rīsi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 02.10.2020			31,500	35,600	111,000	874,000
Pusdienas			31,500	35,600	111,000	874,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	7,400	9,100	16,900	188,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/70	10,200	15,600	9,400	194,000
	Vārīti kartupeļi	180	4,000		29,600	134,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	18,600	77,000
	Piens	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskaņots
SK

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.09.2020			7,320	10,400	27,600	234,000
Launags			7,320	10,400	27,600	234,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	250	5,600	6,000	16,800	144,000
	Cepumi	20	1,720	4,400	10,800	90,000
Otrdiena 29.09.2020			15,800	7,300	35,600	271,000
Launags			15,800	7,300	35,600	271,000
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	15,500	7,200	25,600	229,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Trešdiena 30.09.2020			10,200	9,800	21,100	234,000
Launags			10,200	9,800	21,100	234,000
	Omlete ar zaļiem zirnīšiem **A01,A03,A07	80/10	8,800	9,400	2,400	150,000
	Graudu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Ceturtdiena 01.10.2020			7,900	7,000	25,600	202,000
Launags			7,900	7,000	25,600	202,000
	Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,600	6,900	15,600	160,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Piektdiena 02.10.2020			11,600	10,200	32,100	272,000
Launags			11,600	10,200	32,100	272,000
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	7,600	6,900	15,600	160,000
	Kakao ar pienu	200	3,800	3,200	11,800	91,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskanots
Skolas medmāsa J. Podgornaja