

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

D. Lauce

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,1	9,8	25,2	209	
		Ciņiņi	*A07	55	8,2	13,5	1,5	160	
		Pašgatavota tomātu mērce		50	0,8	3,6	4	52	
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187	
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58	
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83	
					Kopā:	22,9	33,3	103,5	806
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114	
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03,A07	60	9,1	14	8,1	195	
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139	
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51	
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125	
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37	
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60	
Piens	*A07	200	6,4	4	9	98			
					Kopā:	25,8	28,3	112,4	819
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250/5	8,8	9,9	28,2	237	
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	220	16,1	15,1	46,1	385	
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	70	1	1,8	3,7	35	
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58	
					Kopā:	29,2	27,6	118,6	840
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		250/5	3,6	5,4	11,7	110	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216	
		Tvaicēti rīsi		180	4,8	0,6	46,1	209	
		Biešu un ābolu salāti		70	0,6	2,2	6,6	49	
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125	
		Ogu morss		150	0,1	0	7,9	32	
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60	
					Kopā:	23,5	27,6	114,7	801
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149	
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A07	70	10,6	11,5	11	190	
		Kartupeļu biezenis	*A07	270	5,7	0,5	37,2	176	
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37	
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125	
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37	
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98	
					Kopā:	29,6	28,6	106	811

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

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

D. Lunde

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,1	7,8	20,2	167
		Cīsiņi	*A07	55	8,2	13,5	1,5	160
		Pašgatavota tomātu mērce		50	0,8	3,6	4	52
		Vārīti makaroni	*A01	130	3,4	0,4	33,3	150
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Kopā:					20	29	96,4	727
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03,A07	60	9,1	14	8,1	195
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					23,5	27,7	91,5	721
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7,1	8,1	22,5	191
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	180	13,2	12,3	37,8	315
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	70	1	1,8	3,7	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					30,2	27,3	118,2	839
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		250/5	3,6	5,4	11,7	110
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4	0,5	38,5	175
		Biešu un ābolu salāti		70	0,6	2,2	6,6	49
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Ogu morss		150	0,1	0	7,9	32
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					22,7	27,5	107,1	767
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A07	70	10,6	9,5	11	172
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	130
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					28,1	26,5	96,3	748

Dzeraamais 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,1	5,9	15,1	126
		Cīsiņi	*A07	55	8,2	13,5	1,5	160
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0,6	2,9	3,2	47
		Vārīti makaroni		100	2,7	0,3	25,6	116
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				17,3	26	73,7
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	150/3	1,2	4,7	10,1	88
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03, A07	60	9,1	14	8,1	195
		Vārīti kartupeļi		140	2,9	0	21,4	97
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				22,3	26,4	81,9	666	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	160	11,7	10,9	33,6	279
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	70	1	1,8	3,7	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:				26,1	23,4	99,3
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		150/3	2,5	3,3	8,5	74
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Biešu un ābolu salāti		70	0,6	2,2	6,6	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morss		150	0,1	0	7,9	32
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				18,4	24,6	73,1
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		200/5	2,1	7,1	10,1	113
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,A	60	9,1	8,2	9,4	148
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,3	20,7	98
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:				23	22	67,3

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113



SIA "Žaks-2" ēdienkarte PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi 3. nedēļa

Apstiprinu

[Signature]

Ēdienkarte derīga līdz nomaļņai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	3,9	1,5	17,4	151
		Graudu maize ar siera-olu masu	*A01,07	30	4,1	5,1	7,8	95
		Tēja melnā ar cukuru		150/5.5	0,4	0,1	5,5	24
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,1	5,9	15,1	126
		Ciņģu ar pašgatavotu tomātu mērci	*A01;A07	55/30	8,7	17,7	3,9	210
		Makaroni, vārīti	*A01	80	2,8	1,5	18,9	100
		Burkānu salāti ar sēkliņām		60	1,2	3	5,2	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sirupu morsk		120	0	0	11,5	46
	Launags	Graudaugu pārsas ar pienu	*A01,07	180	17,2	28,3	62,9	575
		Svaigs auglis		80	6,4	4,5	27,1	261
					0,3	0,2	7,6	34
				Kopā dienā :	32,3	39,7	128,3	295
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	4,2	2,5	16,5	142
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Kakao ar pienu	*A07	150	3,1	2,6	9,6	74
	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	150/3	1,2	4,7	10,1	88
		Maltas cūkgājas rullītis ar ķiršenēm	*A01,A03,A07	60	9,1	14	8,1	195
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	84
		Rivēti kāposti ar garšaugiem		60	0,8	2,5	4,6	44
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morsk		120	0,1	0	6,3	37
	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	60	15,1	21,4	55,8	488
		Tēja		120	7,9	13,8	16,3	218
		Skolas auglis		100	0,3	0,1	6,7	26
						0,3	0,6	13,4
			Kopā dienā :	8,5	14,5	36,4	298	
				32,1	44,6	125,6	1069	
Trešdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	3,1	3,2	23,1	134
		Kliju maize ar sviestu, svaigu gurķi	*A01,07	15/4/20	3,7	2,7	7,2	61
		Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	130	9,5	8,9	27,3	227
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	60	0,8	1,6	3,1	30
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sirupu morsk		150	0	0	14,4	58
					17	16,6	70	497
	Launags	Omlete	*A03	80	7,1	9,5	1,8	121
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18	1,3	2,9	8,1	52
		Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
		Skolas piens"Rasēns"	*A07	200	6	3	9,6	90
			Kopā dienā :	14,7	15,5	26,2	289	
				38,8	38,1	133,2	1007	
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	120/10	4,2	2,3	24	134
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	18	2,1	3,2	8,3	75
		Kafija ar pienu		150	2	1	8,8	52
	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		150/3	2,5	3,3	8,5	74
		Sautētas cūkgājas strēmiņas						
		gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Tvaicēti rīsi		80	2,1	0,3	20,5	93
		Biešu un ābolu salāti		60	0,5	1,9	5,6	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
	Launags	Ogu morsk		120	0,1	0	6,3	26
					17,4	23,7	52	491
	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	10,7	5,1	1,7	99
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	18	1,3	2,9	8,1	62
	Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26	
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
				Kopā dienā :	12,6	8,7	29,9	241
					38,3	29,1	123	993
Piektdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	*A07	150/5	5,1	9,3	23,3	198
		Kliju maize ar sviestu, ar tomātu	*A01,A07	38	2,3	3,2	8,8	76
		Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		200/5	7,7	12,6	38,8	300
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlet	*A01;A03,A1	60	2,1	7,1	10,1	113
		Kartupeļu biezenis	*A07	120	9,1	8,2	9,4	148
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		120	2,5	0,2	16,5	78
		Rudzu maize		60	0,6	1,9	3	32
		Ogu morsk	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
	Launags			120	0,1	0	6,3	37
					15,8	17,6	53,6	447
		Smalkmaizīte	*A01,03	60	3,2	9,4	37,8	247
		Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
Skolas piens"Rasēns"		*A07	200	6	3	9,6	90	
Skolas auglis			100	0,3	0,6	13,4	54	
			Kopā dienā :	9,8	13,1	67,5	417	
				33,3	43,3	159,9	1164	

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)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas

ALERĢĒNI:

*A 09- Selerijas un to produkti

Ēdienkarte Launags

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Handwritten signature

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		50	0,2	0,3	6,7	27
Otrdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	Kopā:	6,6	4,8	33,8	202
		Tēja		60	7,9	13,8	16,3	218
Trešdiena	Launags	Omlete	*A03	150	0,4	0,1	8,3	32
		Kviešu maize ar sviestu		Kopā:	8,3	13,9	24,6	250
		Tēja	*A01,07	80	7,1	9,5	1,8	99
				18	1,3	2,9	8,1	76
Ceturtdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	150	0,4	0,1	8,3	32
		Kliju maize		Kopā:	8,8	12,5	18,2	207
		Tēja	*A01	80	10,7	5,1	1,7	99
				30	2,4	0,6	14,4	76
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03	150	0,4	0,1	8,3	32
		Tēja		Kopā:	13,5	5,8	24,4	207
				60	3,2	9,4	37,8	247
				150	0,4	0,1	8,3	32
				Kopā:	3,6	9,5	46,1	279

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.