

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plov		180	11,9	14,9	40	342
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32
<i>Kopā:</i>					16,1	18,5	65	491
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	3,3	3,5	13	97
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	16	5	205
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Skolas piens		200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					26,4	28	80,5	681
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,6	4,4	11,2	107
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	14,5	9,5	203
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32
<i>Kopā:</i>					22,8	28,9	85	691
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Karkadē dzēriens		150	0	0	6	24
		Skolas piens		200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					23,1	26,7	78,1	646
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	200	4,4	6,5	15,4	138
		Kartupeļi vārīti		150	3,1	0	23	104
		Biezpiens ar krējumu	*A07	100	13,4	6,4	2,1	120
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					23,3	16,6	63,7	497

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	4,7	6,6	7,9	110
		Cūkgaļas plov		250	16,2	21	55,3	475
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32
<i>Kopā:</i>					24	28	90,7	711
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Skolas piens		200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					30,6	32,7	104,2	835
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	5,6	7,4	11,2	134
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32
<i>Kopā:</i>					27,2	34,8	104,5	840
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	8,2	18,8	157
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	90	11,1	16,1	3	201
		Tvaicēti rīsi		160	4,8	0,6	46,1	209
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Karkadē dzēriens		150	0	0	6	24
		Skolas piens		200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					21,4	28	97,4	727
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	250	5,5	7,9	16,3	158
		Skābais krējums	*A07	20	0,5	4	0,5	41
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16	7,7	2,5	143
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					30,7	23,4	91,7	701

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

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plovš		270	17,9	22,3	60,2	513
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	8,1	34
<i>Kopā:</i>					26,5	28,4	112,2	812
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	200	7	3,7	47,2	250
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Sulas dzēriens		200	0,1	0,3	8,1	36
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					26,3	31	106,4	810
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	6,6	8,4	11,1	146
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Īrdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	8,1	34
<i>Kopā:</i>					28,3	35,8	104,4	854
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	8,2	18,8	157
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	100	12,3	17,9	3,3	224
		Tvaicēti rīsi		200	5,3	0,7	51,3	233
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Karkadē dzēriens		200	0	0	6	24
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					24,5	30,1	114,2	826
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	300	6,7	10,5	17,2	190
		Krējums	*A07	20	0,5	4	0,5	40
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Biezpiens ar krējumu	*A07	120	16	7,7	2,5	143
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	3,9	1,5	44
		Rudzu maize	*A01	80	4,4	1	34,9	166
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					33,6	27,7	108,8	819

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	200	7,99	5,56	24,26	179
		Graudu maize ar ievārījumu	*A01,11,1.	15/5	1,5	1,2	10,8	58
<i>Kopā:</i>					9,49	6,76	35,06	237
Otrdiena	Launags	Biezpiena plācenīši ar krējumu	*A01,03,0.	100/10	16,8	9,2	14,4	211
		Tēja ar sīrupu		150	0,4	0,1	6,4	28
<i>Kopā:</i>					17,2	9,3	20,8	239
Trešdiena	Launags	Vārīta ola ar krējumu, zaļiem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	3,7	125
		Kliju maize	*A01	30	2,4	0,6	14,4	76
		Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,07	150	1,8	1,2	8,9	55
<i>Kopā:</i>					11,4	9,2	27	256
Ceturtdiena	Launags	Ābolu-ogu debesmanna ar pienu	*A01,07	70/120	5	3,3	25,2	150
		Cepta kanēļmaizīte	*A01,07	20	1,3	4,5	11,1	89
<i>Kopā:</i>					6,3	7,8	36,3	239
Piektdiena	Launags	Ābolu pīrāgs	*A01,03,0.	100	3,8	6,8	27,3	185
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,7	72
<i>Kopā:</i>					8,6	9,8	34	257

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