

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Aptiecinu:  
*D. Lauce*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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 salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14,4	58
<i>Kopā:</i>					<b>16,1</b>	<b>21,3</b>	<b>72,1</b>	<b>545</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	2	2,6	13	83
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	120	4,2	2,2	28,3	150
		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	0,2	0	8,7	35
		Skolas piens		200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					<b>24,8</b>	<b>28,9</b>	<b>78,7</b>	<b>674</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,3	3,3	7,5	65
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		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	14,4	58
<i>Kopā:</i>					<b>20</b>	<b>28,2</b>	<b>89,2</b>	<b>691</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem	*A04,A09	200	5,8	5,6	11,4	119
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		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>					<b>26,6</b>	<b>26,2</b>	<b>68,3</b>	<b>616</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114
		Kartupeļi vārīti		170	3,5	0	26	118
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	63
		Biezpiens ar krējumu	*A07	100	15,1	4,2	2	106
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Sulas dzēriens		150	0,2	0	8,7	35
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>25,3</b>	<b>18,4</b>	<b>88,2</b>	<b>620</b>

**Dzermāis 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

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprināts:

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	3,2	4,4	10,6	95
		Cūkgaļas plovš		250	16,5	20,7	55,8	476
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14,4	58
				<i>Kopā:</i>	<b>22,8</b>	<b>28,3</b>	<b>101</b>	<b>750</b>
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	3,3	3,7	21,6	137
		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>	<b>28,4</b>	<b>30,6</b>	<b>104,2</b>	<b>812</b>
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	4,5	10	88
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		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	14,4	58
				<i>Kopā:</i>	<b>23,4</b>	<b>29,9</b>	<b>109,6</b>	<b>801</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem	*A04,A09	250	7,3	7	14,3	149
		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>	<b>26,8</b>	<b>26,8</b>	<b>92,9</b>	<b>720</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/20	2,3	10,2	17,2	170
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	63
		Biezpiens ar krējumu	*A07	120	18,1	5,1	2,5	128
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		100	1	4,2	2,2	51
		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>	<b>30,6</b>	<b>24,8</b>	<b>97,2</b>	<b>735</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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ārsta priekš: *D. Paula*



## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

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	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plovš		270	17,9	22,3	60,2	513
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14,4	58
<i>Kopā:</i>					<b>26,4</b>	<b>31,2</b>	<b>119,3</b>	<b>864</b>
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	3,3	3,7	21,6	133
		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	60	4,1	0,5	30	141
		Sulas dzēriens		200	0,1	0,3	8,1	36
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					<b>25,5</b>	<b>29,1</b>	<b>117,7</b>	<b>835</b>
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	6,6	8,4	11,1	146
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		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
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14,4	58
<i>Kopā:</i>					<b>28,2</b>	<b>33,8</b>	<b>110,7</b>	<b>860</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	300	6,7	10,5	17,2	190
		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>					<b>29,3</b>	<b>32,4</b>	<b>112,6</b>	<b>859</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/20	2,3	10,2	17,2	170
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Biezpiens ar krējumu	*A07	140	21,1	5,9	2,8	149
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		100	1	4,2	2,2	51
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>35,3</b>	<b>26,9</b>	<b>109,9</b>	<b>823</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)” grozījumem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Apstiprināts: *[Signature]*

## Ēdienkarte Launags

1.nedēļa



Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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 ievārijumu	*A01,11,1	15/5	1,5	1,2	10,8	58
<i>Kopā:</i>					<b>9,49</b>	<b>6,76</b>	<b>35,06</b>	<b>237</b>
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>					<b>17,2</b>	<b>9,3</b>	<b>20,8</b>	<b>239</b>
Trešdiena	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	100/20	8,1	12,2	23,1	234
		Tēja ar cukuru		150/6	0	0	6	24
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
<i>Kopā:</i>					<b>8,4</b>	<b>12,8</b>	<b>40,5</b>	<b>312</b>
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>					<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>36,3</b>	<b>239</b>
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>					<b>8,6</b>	<b>9,8</b>	<b>34</b>	<b>257</b>

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