

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,1	3,8	15,1	107
		Slinkie kāpostu tīteņi		200	12,1	15,6	34,6	327
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
<b>Kopā:</b>					<b>16,9</b>	<b>20,2</b>	<b>81</b>	<b>573</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	150/3	1,2	4,7	10,1	88
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03, A07	70	10,6	16,3	9,4	227
		Vārīti kartupeļi		140	2,9	0	21,4	97
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Ogu morss		150	0,2	0	8,7	35		
<b>Kopā:</b>					<b>17,2</b>	<b>24,1</b>	<b>63,2</b>	<b>538</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Krēmīgie makaroni ar cūkgaļu 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	9,6	38
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<b>Kopā:</b>					<b>25,4</b>	<b>21,8</b>	<b>81,7</b>	<b>625</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		150/3	2,3	5,2	8,5	90
		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	0,2	0	8,7	35		
Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60		
<b>Kopā:</b>					<b>18,3</b>	<b>26,5</b>	<b>73,9</b>	<b>607</b>
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		150	0,2	0	8,7	35		
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<b>Kopā:</b>					<b>22,7</b>	<b>21</b>	<b>70,3</b>	<b>560</b>

\*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

**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

*Dzīvība*



## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,1	5,1	20,2	143
		Slinkie kāpostu tīteņi		250	15,2	19,5	43,3	410
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>21,8</b>	<b>25,7</b>	<b>103,9</b>	<b>734</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	140
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03, A07	70	10,6	16	9,4	224
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		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		150	0,1	0	8,7	35		
				<b>Kopā:</b>	<b>21,7</b>	<b>31,3</b>	<b>98,4</b>	<b>762</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7,1	8,1	22,5	191
		Krēmīgie makaroni ar cūkgaļu 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	9,6	38
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
				<b>Kopā:</b>	<b>29,5</b>	<b>25,7</b>	<b>100,6</b>	<b>752</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		200/5	3,3	6,8	11,3	120
		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	8,7	35
Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60		
				<b>Kopā:</b>	<b>22,4</b>	<b>28,9</b>	<b>107,5</b>	<b>780</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,A	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		150	0,2	0	8,7	35
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
				<b>Kopā:</b>	<b>27,8</b>	<b>25,5</b>	<b>99,3</b>	<b>737</b>

\*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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

*D. Lauka*



## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,1	6,4	25,2	179
		Slinkie kāpostu tīteņi		280	17	21,8	48,5	458
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
				<b>Kopā:</b>	<b>24,6</b>	<b>29,3</b>	<b>114,1</b>	<b>819</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	140
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03, A07	70	10,6	16	9,4	224
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		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		150	0,1	0	8,7	35
				<b>Kopā:</b>	<b>22,9</b>	<b>32,4</b>	<b>105,6</b>	<b>806</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250/5	8,8	9,9	28,2	237
		Krēmīgie makaroni ar cūkgaļu 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	40	2,2	0,5	17,4	83
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
				<b>Kopā:</b>	<b>34,5</b>	<b>31,3</b>	<b>114</b>	<b>876</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		200/5	3,3	6,8	11,3	120
		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	8,7	35
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>23,2</b>	<b>29</b>	<b>115,1</b>	<b>814</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,A	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	8,7	37
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
				<b>Kopā:</b>	<b>29,6</b>	<b>28,6</b>	<b>108,4</b>	<b>811</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	800-980	20-37	27-38	90-147