



# Ēdienkarte

## 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu

*[Signature]*  
1.nedēļa

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa	*A09	150	2	4,2	9,5	84
		Boloņas mērce	*A01	90	10,7	16,2	5,6	211
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>19,9</b>	<b>27,1</b>	<b>62,3</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,3	4,3	15,1	112
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Kartupeļu biezenis		140	3	0,3	19,3	92
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>				<b>19,1</b>	<b>25,3</b>	<b>74,8</b>	<b>603</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8,5	83
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	90	10,7	14,9	3,6	191
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	68
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>				<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>62,5</b>	<b>589</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		200	13,2	16,5	44,6	380
		Marinēts gurķis		70	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķīseli	*A07	50/100	5,9	3,8	17,2	127
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
		<i>Kopā:</i>				<b>27</b>	<b>23,6</b>	<b>81,6</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem	*A04,A09	150	4,4	4,2	8,6	90
		Dārzeņu sautējums ar pupiņām		200	13,2	16,5	44,6	380
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	*A07	150	5,1	0,2	7	50
		<i>Kopā:</i>				<b>24,8</b>	<b>24</b>	<b>70</b>

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

**Dzermains 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 5.-9.klašu audzēkņi

Apstiprinu \_\_\_\_\_



**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		200	2,7	5,7	12,6	113
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
<i>Kopā:</i>					<b>23,3</b>	<b>31</b>	<b>79,8</b>	<b>691</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,5	5,7	20,2	150
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
<i>Kopā:</i>					<b>21,9</b>	<b>27,1</b>	<b>94,5</b>	<b>710</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	7	13,5	123
		Vistas gaļa karija nērcē	*A01,A07	100	11,9	16,5	4	212
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	68
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					<b>26,3</b>	<b>31,4</b>	<b>84,7</b>	<b>727</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		230	15,2	19	51,3	437
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķīseli	*A01	50/100	5,9	3,8	17,2	128
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					<b>29,8</b>	<b>26,4</b>	<b>97,4</b>	<b>748</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem		200	5,8	5,6	11,4	119
		Dārzeņu sautējums ar pupiņām		230	15,2	19	51,3	437
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Kefīrs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>30,7</b>	<b>28,2</b>	<b>91</b>	<b>741</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

## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu



**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		250	3,4	7,1	15,8	141
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Vārīti makaroni	*A01	220	7,7	4	51,9	274
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>					<b>27,5</b>	<b>34</b>	<b>108,3</b>	<b>849</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,6	7,1	25,2	187
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80	11,4	17	12,7	249
		Kartupeļu biezenis	*A07	240	5,1	0,5	33	157
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
<i>Kopā:</i>					<b>25,7</b>	<b>30,7</b>	<b>109,3</b>	<b>816</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	140
		Vistas gaļa karija mērcē	*A07	100	11,9	16,5	4	212
		Tvaicēti rīsi		170	4,5	0,6	43,6	198
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	74
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Piens	*A07	200	6,4	4	9	96		
<i>Kopā:</i>					<b>28,7</b>	<b>32,7</b>	<b>96,9</b>	<b>801</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		250	16,5	20,7	58,8	488
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķīseli	*A07	50/100	5,9	3,8	17,2	127
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					<b>32,1</b>	<b>29</b>	<b>103,5</b>	<b>802</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem		250	7,3	7	14,3	149
		Dārzeņu sautējums ar pupiņām		250	16,5	20,7	55,8	476
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>34,1</b>	<b>31,2</b>	<b>97,6</b>	<b>808</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