

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu 
2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,6	4,4	16,4	120
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					23,3	26,6	57,5	575
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,9	3,3	8,9	83
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		120	3,7	0,5	36,2	164
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					21,3	26,1	58,6	565
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,8	107
		Dabīgā cūkgaļas šnicele	*A01,A03	70	11,9	19	5,5	241
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					20	28,2	56,9	562
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127
		Risoto ar vistas gaļu		200	13,8	14,6	41,1	351
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2,2	4,6	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					21,2	22,3	70,4	561
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	3,9	15,7	111
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	130/40	13,7	20,1	30	356
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					19,3	27,5	58,4	558

Pzēramais ūdens-visās ēdienreizēs
Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"
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 
2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,8	5,8	21,9	159
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					28	28,7	84,3	709
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu	*A07	200/5	2,6	4,1	11,9	105
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					25,9	27,4	94	737
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,6	13,5	133
		Dabīgā cūkgaļas šņicele	*A01,A03	80	13,6	21,7	6,2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	130
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:					25,4	32,8	79,6	716
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Risoto ar vistas gaļu		240	16,6	17,6	49,3	422
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2,2	4,6	42
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					27,1	27,2	92,3	715
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5,5	6,5	26,1	185
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	160/40	14,7	20,6	36,9	392
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					23,9	30,8	84	709

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

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

Apstiprinu  **2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6	7,3	27,3	199
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	262
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	32,2	31	104,6	826
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu	*A07	250/5	3,2	4,9	14,8	126
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		220	6,9	0,9	66,4	301
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	28,8	29,3	111,7	836
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,6	13,5	133
		Dabīgā cūkgaļas šņicele	*A01,A03	80	13,6	21,7	6,2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,5	34,4	163
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	80	5,6	0,8	33,2	164
Piens	*A07	200	6,4	4	9	96		
				Kopā:	28,1	33,7	96,7	804
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	*A01,07	250	8,4	8,8	27,2	212
		Risoto ar vistas gaļu		250	17,3	18,3	51,4	440
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2,2	4,6	42
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	30,9	29,9	108,1	816
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5,5	6,5	26,1	185
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	200/40	16,1	21,3	46,2	441
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,2	4,1	5,6	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	27	32,5	102,8	812

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