

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,8	28,5	59	600
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				<i>Kopā:</i>	26	24,3	82,3	652
Trešdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	9,6	10,6	9,1	170
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,4	21,1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5,8	3,3	28,1	165
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	20,9	18,5	72,7	541
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<i>Kopā:</i>	23,4	26,4	61,6	578
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	2,2	4,2	41
		Rupjmaizes drumstalu krēms ar sarkano ogu ķiseli	A01,A07	50/130	2	14,8	20,1	222
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	17,7	28,9	74	627

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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

11.11.2024.-15.11.2024.

5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	5,5	6,4	21,4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	28,2	30,7	83,2	723
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18,9	19,4	50,3	451
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
				Kopā:	30,3	28	97,4	763
Trešdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	80	11	15,1	10,4	222
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,6	35,1	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5,8	3,3	28,1	165
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	25,8	23,4	96,3	700
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	6,1	10,7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	26,8	28,1	87,6	711
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	180/40	17,3	15	41,6	371
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rupjmaizes drumstalu krēms ar sarkano ogu ķīseli	A07	50/130	2	14,8	20,1	222
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	23,6	35	93,9	785

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā
*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				<i>Kopā:</i>	31,9	32,9	101,8	831
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22,1	22,6	58,7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
				<i>Kopā:</i>	35,4	32	113	882
Trešdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	80	11	15,1	10,4	222
		Kartupeļu biezenis	*A07	300	6,3	3,8	42,1	228
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5,8	3,3	28,1	165
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				<i>Kopā:</i>	28,4	27,8	113,1	816
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<i>Kopā:</i>	29,5	29,6	107,6	815
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	220/40	18,7	16,2	50,8	424
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rupjmaizes drumstalu krēms ar sarkano ogu ķīseli	A07	50/130	2	14,8	20,1	222
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				<i>Kopā:</i>	26,4	36,4	111,4	879

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