

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 | 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 |
| | | | | Kopā: | 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 |
| | | Svaigu gurķu šķēlītes | | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7 |
| | | Kliju maize | *A01 | 15 | 1,3 | 0,5 | 6,7 | 37 |
| | | | | Kopā: | 25,5 | 20,2 | 78,6 | 598 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi) | *A01,A03,A09 | 80/50 | 10,8 | 17,4 | 6,6 | 226 |
| | | 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 |
| | | | | Kopā: | 22,1 | 25,3 | 70,2 | 597 |
| 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 |
| | | | | Kopā: | 23,4 | 26,4 | 61,6 | 578 |
| Piektdiena | Pusdienas | Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu | *A07 | 200/5 | 3,5 | 8 | 13,7 | 141 |
| | | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | *A01,A07 | 130/30 | 12,8 | 11,1 | 30 | 271 |
| | | Sezonas dārzeņu salāti 3 | *A09 | 100 | 1,2 | 4,2 | 4,2 | 59 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 41 |
| | | Auglis | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 52 |
| | | | | Kopā: | 19,2 | 24,1 | 67,6 | 564 |

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 |

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 | 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 |
| 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 |
| | | Svaigu gurķu šķēlītes | | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7 |
| | | Kliju maize | *A01 | 30 | 2,5 | 1 | 13,4 | 73 |
| | | | | Kopā: | 29,8 | 23,9 | 93,7 | 709 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi) | *A01,A03,A09 | 80/50 | 10,8 | 17,4 | 6,6 | 226 |
| | | 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: | 25,6 | 25,7 | 92,5 | 705 |
| 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 risi | | 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 soļanka ar sēnēm ar krējumu | *A07 | 250/10 | 4,4 | 10,7 | 17,3 | 183 |
| | | 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 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 81 |
| | | Auglis | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 52 |
| | | | | Kopā: | 26 | 30,9 | 91,1 | 747 |

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 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 | 6,8 | 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 |
| | | | | Kopā: | 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 |
| | | Svaigu gurķu šķēlītēs | | 50 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7 |
| | | Kliju maize | *A01 | 30 | 2,5 | 1 | 13,4 | 73 |
| | | | | Kopā: | 34,9 | 27,9 | 109,3 | 828 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi) | *A01,A03,A09 | 90/50 | 12 | 19,6 | 6,8 | 252 |
| | | Kartupeļu biezenis | *A07 | 270 | 5,7 | 0,8 | 37,9 | 182 |
| | | 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 |
| | | | | Kopā: | 28,8 | 29,3 | 105,3 | 800 |
| 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 |
| | | Kīnas 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 |
| | | | | Kopā: | 29,5 | 29,6 | 107,6 | 815 |
| Piektdiena | Pusdienas | Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu | *A07 | 250/10 | 4,4 | 10,7 | 17,3 | 183 |
| | | 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 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 60 | 4,2 | 0,6 | 24,9 | 122 |
| | | Auglis | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 52 |
| | | | | Kopā: | 28,8 | 32,3 | 108,6 | 840 |

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 |