

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	23,5	28,3	58,3	594
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
				Kopā:	26	24,3	82,3	652
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3,2	0,4	21,1	101
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		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:	22,9	24,5	71,8	600
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 diena	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2	6,2	12,4	113
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	17,5	21,3	66,9	529

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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	23,5	28,3	58,3	594
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	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
				Kopā:	26	24,3	82,3	652
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Svaigu augļu deserts		150	1,8	0,3	31,5	136
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	18,8	21,1	77,1	574
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	3,8	7,9	71
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11,6	16,9	4	215
		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
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
				Kopā:	19,7	24,8	68,4	576
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa	A01	210	2	6,2	12,4	113
		Makaroni ar gaļu	A01	160	15,7	18,4	31,7	355
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	20,4	28,6	68,6	613

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	Alerģēni	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	27,9	30,5	82,5	717
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	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11,3	17,6	10,4	245
		Kartupeļu biezenis	A07	280	5,9	0,7	39,3	187
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		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:	27	25	98,3	727
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	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15,6	46,2	397
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	24,8	28	94,2	728

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	31,6	32,7	101,1	825
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
				Kopā:	35,4	32	113	882
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	90/50	12,5	19,8	11,1	273
		Kartupeļu biezenis	A07	300	6,3	0,8	46,1	217
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		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:	30	27,5	114,1	824
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	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	240/40	19,4	16,7	55,4	450
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	27,6	29,3	111,7	821

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

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 rīsiem		250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
				Kopā:	29,6	32,6	101,6	818
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*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
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	34,7	31,4	116,2	886
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	90/50	11,1	19,8	11,9	270
		Kartupeļu biezenis	*A07	300	6,3	0,8	44,1	209
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5,8	3,3	28,1	165
		Rīsu galete		40	3,6	0,8	33,2	154
				Kopā:	28	27,7	121,2	846
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11,6	16,9	4	215
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	27,4	30,5	105,8	807
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01, A07	250/10	2,7	8,2	15,2	145
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	220/40	15,9	16,9	57,2	445
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3,2	4,8	52
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	22,5	29,5	113,5	810

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