

ar 27.01.2025

SASKANOTS  
Skolas direktora p.i.



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.2</b>	<b>27.6</b>	<b>64.7</b>	<b>605</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.8</b>	<b>27.5</b>	<b>55.9</b>	<b>571</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Īrdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22.9</b>	<b>28</b>	<b>82.2</b>	<b>673</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
		<i>Kopā:</i>					<b>26.5</b>	<b>26.6</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	180	5	4.5	7.9	92
<i>Kopā:</i>					<b>26.2</b>	<b>23.1</b>	<b>73.3</b>	<b>606</b>

**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

Saskanots  
skolas medmāsiņa  
I. Neiteloviča

ar 27.01.2015

**SASKANŌTS**  
Skolas direktora p.i.



## Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
			A01	180	16.6	19.2	37	387
				100	1.4	2.7	4.8	50
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.2</b>	<b>27.6</b>	<b>64.7</b>	<b>605</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Rīsu biezputra ar rīsu pienu Zemeņu ķīselis Rudzu maize		100	13.2	17	2.9	217
				130	2.7	0	19.9	90
				100	0.9	3.1	9	68
				150	2.2	3.6	23.8	136
				130	0.3	0.2	10	43
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>20.7</b>	<b>24.1</b>	<b>73.9</b>	<b>595</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rudzu maize		150	3.8	3.9	18.6	125
			A01, A03	70	10	14.9	11.1	219
				30	0.3	3	4	45
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1.2	4.2	4.2	59
				100	0.3	0.6	11.4	52
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22</b>	<b>28.1</b>	<b>82.4</b>	<b>672</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize Rīsu piens	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
			A03, A10	50	12.8	9.2	0.5	136
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	3	4	45
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				180	1.1	2.3	15.3	86
<i>Kopā:</i>					<b>21.4</b>	<b>23.5</b>	<b>69.5</b>	<b>576</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci Vārīti makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rudzu maize Rīsu piens		200	4.3	7.2	20.6	164
				50/30	11.8	10	4.7	156
			A01	100	3.5	1.4	23.6	121
				100	1.5	3.5	4.3	55
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>					<b>23.7</b>	<b>24.9</b>	<b>78.5</b>	<b>633</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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Saskanots  
mēlas medmāsa  
J. Veitševiča

ar 27.01.2025

SASKANŌTS  
Skolas direktora p.i.



## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
			A01	220	18.3	20.9	47.6	452
				100	1.4	2.7	4.8	50
			A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<b>Kopā:</b>					<b>28.8</b>	<b>31.4</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rudzu maize	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
				160	3.3	0	24.5	111
				100	0.9	3.1	9	68
			A07	70	8.4	7.4	7.1	129
				150	0.4	0.2	11.6	50
			A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<b>Kopā:</b>					<b>30.7</b>	<b>30</b>	<b>80.7</b>	<b>716</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis* Rudzu maize	A01,A03	200	5.1	5.1	24.7	165
				70	10	14.9	11.1	219
			A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
				130	6.6	1.7	32.3	171
			A01	100	1.3	4.2	4.6	61
				100	0.3	0.6	11.4	52
			A01	40	2.8	0.4	16.6	82
			<b>Kopā:</b>					<b>27.6</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize Piens	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
				60	15.3	11.1	0.6	164
			A01,A07	140	4.4	0.6	42.2	192
				40	1.5	3.9	4.6	60
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
				40	2.8	0.4	16.6	81
			A07	180	5	4.5	8.5	95
			<b>Kopā:</b>					<b>32.1</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci Vārīti makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rudzu maize Kefirs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
			A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
				140	4.9	1.9	33	169
			A01	100	1.5	3.5	4.3	55
				40	2.8	0.4	16.6	81
			A07	180	5	4.5	7.9	92
			<b>Kopā:</b>					<b>30</b>

**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

Saskanots  
skolas medmācītāja  
J. Veidemannā

ar 27.01.2025

SASKANOTS  
Skolas direktora p.i.**Ēdienkarte**  
**10.-12.klašu audzēkņi****1.nedēļa****GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	40/200	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>31.2</b>	<b>34</b>	<b>98.6</b>	<b>827</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		250	5.2	0	38.3	174
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		160	0.4	0.2	12.3	53
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Rudzu maize								
<i>Kopā:</i>					<b>34</b>	<b>31.9</b>	<b>95.6</b>	<b>806</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>29.3</b>	<b>32.2</b>	<b>114</b>	<b>864</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					<b>34.3</b>	<b>32.2</b>	<b>99.8</b>	<b>829</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	180	6.3	2.5	42.5	218
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs	A07	180	5	4.5	7.9	92
<i>Kopā:</i>					<b>32.8</b>	<b>27.8</b>	<b>112</b>	<b>829</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

Saskanots  
skolas medmāsa  
J. Neituhoviča

ar 27.01.2025

SASKAŅOTS  
Skolas direktora p.i.

GARDBRĪDIS

**Bezglutēna ēdienkarte**  
**10.-12.klašu audzēkņi****1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	16	21.2	57.2	484
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<b>Kopā:</b>		<b>27.1</b>	<b>33.5</b>	<b>103</b>	<b>823</b>	
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)	A07	120	15.8	20.4	3.4	260
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0.4	0.2	12.3	53
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<b>Kopā:</b>	<b>33.3</b>	<b>31.7</b>	<b>97</b>	<b>807</b>				
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<b>Kopā:</b>	<b>27.5</b>	<b>32.3</b>	<b>113.6</b>	<b>855</b>				
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross		A03,A10	60	15.3	11.1	0.6
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
<b>Kopā:</b>	<b>31.5</b>	<b>31</b>	<b>99.2</b>	<b>805</b>				
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci		50/30	11.8	10	4.7	156
		Vārīti bezglutēna makaroni		160	3.5	3.1	42.5	212
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<b>Kopā:</b>	<b>30.5</b>	<b>32.2</b>	<b>111</b>	<b>856</b>				

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs****ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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

Samanets  
melas medūnāsa  
I. Neifeļoviča