

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,9	27,8	56,9	568
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	20,2	27,2	62,9	578
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefira-ogu smūtjjs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	25,1	24,2	68,1	591
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
						<i>Kopā:</i>	27,5	22,3
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3,5	13,6	22,6	227
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
						<i>Kopā:</i>	14,3	25,2

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
Papildus 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 nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25,3	117
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	23,1	26,6	59,9	566
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	7,6	78
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	18,9	26,7	61	560
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	*A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6,8	0,3	23,1	122
Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
				<i>Kopā:</i>	23,5	24,3	61,6	560
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	10,9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
				<i>Kopā:</i>	25,8	19,2	69,6	568
Piekdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		200	4,5	10,2	20,7	193
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	8,9	17,3	85,9	535

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 nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0,6	38	181
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	29	30,3	83,3	716
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	23,9	31,5	84,4	718
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	29,3	24,6	95,2	721
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				<i>Kopā:</i>	30,6	24	95,3	720
Piekdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5,5	6,9	25,8	187
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15,9	26,4	265
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
						<i>Kopā:</i>	18,6	28,9

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6,4	0,7	40,5	194
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	28,4	32,4	99,6	821
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,5	58,8	496
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	23	34,8	102,5	832
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	27,9	27,1	111,1	817
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	A01,A07	60	2,2	5,8	6,9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	29,5	27,4	114,7	826
Piekdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	320/10	6,8	8,2	36,8	248
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15,9	26,4	265
		Piens	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	21,3	30,4	111,9	806

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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rīsu gaļete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Kopā:				30,7	32,3	96,9
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgaļas plovš		240	16,7	21,5	58,8	496
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rīsu gaļete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Kopā:				25,4	34,8	102,5
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	*A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	46,9	211
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rīsu gaļete		30	2,6	0,6	24,9	115
Kopā:				28,3	28	110,3	806	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23,9	11	0	195
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu gaļete		30	2,6	0,6	24,9	115
Kopā:				35,4	30,1	104,2	829	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	*A07	350/10	7,6	14,6	36	306
		Tomātu salāti		100	1	4,6	2,6	56
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rīsu gaļete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				19,6	29,2	120,1

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	18-26	23-37	79-144