

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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	23,8	27,3	56,1	578
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa	A01	200	2	5,1	11,9	102
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Marinētu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	4,6	21
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	19,6	21,9	65,1	536
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		Svaigu augļu deserts		150	1,8	0,3	31,5	136
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	18,7	23,1	80,9	607
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
		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
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
				Kopā:	19,5	26,8	70,5	601
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	A04,A09	200/5	5,8	4,8	11,1	111
		Makaroni ar gaļu	A01	160	15,7	18,4	31,7	355
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	24,1	24,6	53,8	533

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

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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	23,8	27,3	56,1	578
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2,1	6,1	12	111
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Marinētu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	4,6	21
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	20	23,5	76,6	598
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		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:	22,8	26,5	75,6	633
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
		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
		Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
						Kopā:	23,2	28,4
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar krējumu	A04,A07,A09	200/5	5,9	5,8	11,2	121
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	150/30	13,9	12	37	312
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
						Kopā:	22,4	19,2

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

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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	28,2	29,5	80,3	700
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2,1	6,1	12	111
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18,9	19,4	50,3	451
		Marinētu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	4,6	21
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	24	26,6	80,3	709
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		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:	26,9	27	102,1	760
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
		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
		Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	26,6	30,1	89,7	736
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	7,3	8,1	13,9	158
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	240/40	19,4	16,7	55,4	450
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	30,7	26,4	88,6	715

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 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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Kopā:				29,9	31,6	99,4
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		300	23,7	24,2	62,9	564
		Marinētu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	4,6	21
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				62,4	32,6	110,6	851	
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	80
		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:				27,9	29,7	125	879	
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
		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
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
Kopā:				27,2	32,5	107,9	833	
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	7,3	8,1	13,9	158
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	230/40	16,1	17,3	59,8	459
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rīsu galete		30	2,6	0,6	24,9	115
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				27,5	27,8	112,7	811	

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

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
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	31,9	31,7	98,9	809
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22,1	22,6	58,7	527
		Marinētu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	4,6	21
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	28	31,6	103,2	809
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,7	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:	29,9	29,5	117,9	857
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
		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
		Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	29,3	31,6	109,7	840
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	7,3	8,1	13,9	158
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01,A07	280/40	20,8	17,9	64,7	503
		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
				Kopā:	33,5	27,8	106,2	809

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