

ar 7.04. A025



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		Svaigu 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	Svaigu 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
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.1	27.2	73.6	632
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		130	4.1	0.5	39.2	178
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20	24.7	66.1	567
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
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.2	21.4	60.9	525

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

Sakarībā
sveikas medūnāsa
J. Naitehoviča

ar 7.04.2025



GARDBRĪDIS

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

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		Svaigu 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	Svaigu 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
		Debesmanna ar rīsu pienu	A01	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23	26.8	75.5	636
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		130	4.1	0.5	39.2	178
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	19.4	24.6	64.2	556
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
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.9	26.8	55.5	559

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Saraksts
sveikas uzturvielas
I. Neitkeviča

ar 7.06.2015



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu _____

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
		Svaigu 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	Svaigu 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
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	27.2	27.7	100.1	759
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		180	5.6	0.8	54.3	247
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	23.3	26.5	92.2	701
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
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	30.5	28.6	90.3	741

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

Saskaņots

skolas medicīnā

J. Naitelkoviča

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu _____

ar 7.04.2025


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olv., 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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					31.9	31.7	98.9	809
Otrdiena	Pusdienas	Svaigu 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
<i>Kopā:</i>					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
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					30.2	30.2	115.9	856
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 risi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					26.4	28	115.2	818
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	7.3	8.1	13.9	158
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	280/40	20.8	17.9	64.7	503
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					33.3	30	107.9	835

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

Samaņāki
 Sulas medūnāra
 J. Veidheviņa



**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi***ar 7. Okt. 2018***2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

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
		Svaigu 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	Svaigu 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
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
		Augļu biežais ķīselis ar pienu	A07	100/150	4.4	4	22.6	144
		Rīsu galete		40	3.6	0.8	33.2	154
		Kopā:				26.5	30.4	119.5
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		220	6.9	0.9	66.4	301
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:				24.3	28.9	113.4
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	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
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:				27.3	30	114.4

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

*Saskaņots
skolas medicīnā**J. Nilsone*