

ar 6.10.2025

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

3.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07	200	6.7	7	21.8	170	
		Maltās gaļas mērce		80	9.7	12.9	4.3	172	
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
Kopā:					24.8	24.9	67.5	587	
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	200	2.2	6.1	10.1	104	
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203	
		Vārīts bulgurs		A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98	
Kopā:					28	26.1	63	601	
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213	
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60	
Kopā:					24.1	23	74.5	602	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106	
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217	
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59	
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
Kopā:					21.6	28.5	69.8	628	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139	
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
Kopā:					22.4	28.5	66.2	611	

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

Samaras
skolas medicīniskā
Tefana Beitelovica

ar 6.10.2025



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07	250	8.3	8.8	27.3	213
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.8	30.5	89.9	752
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa	A01,A07	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		A01	170	6.8	0.7	43.1
		Tomātu šķēlītes	60	0.6	0.1	1.6	10	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
Kopā:					32.3	28.1	86.6	727
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A07	100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Auglis*	A01	100	0.3	0.6	13.4	60		
Kopā:					27.9	24.1	99.3	726
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi	A01	250	5.2	0	38.3	182
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	60	4.2		0.6	24.9	123		
Kopā:					25.9	30.1	96.9	771
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Cūkgaļas plov	A01	220	16	20.1	52.9	457
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					26.4	32.8	89.3	758

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

Saraksts
sveikas nedēļas
Tēlnieks Mikelisoviča

ar 6.10.2015



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07	250	8.3	8.8	27.3	213
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	34.3	31.1	102.3	818
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		A01	240	9.6	1	60.8
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	36.5	28.6	112.6	854
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	28.8	27.1	117.5	830
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	27.3	32.3	105.3	831
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	28.5	34.2	103.5	837

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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
sveikas uzturēšanās
Tatjana Nikitčenko