

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	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
<i>Kopā:</i>					24.8	24.9	67.5	587
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
<i>Kopā:</i>					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
<i>Kopā:</i>					22.4	28.5	66.2	611

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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

*Samaņots
 skolā nodrošināts
 J. Norka*

**GARDBRĪDIS**

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 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	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	100	1.2	3.1	6.6	59	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*	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	250	5.2	0	38.3	182	
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	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	220	16	20.1	52.9	457	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	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

Saskaņots
skolai nodrošināt
J. Veitelovica

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Maltās gaļas mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu, burkānu salāti Rudzu maize	A01,A07 A01	250 100 200 100 40	8.3 12.1 10.1 1 2.8	8.8 16.1 2.6 3.2 0.4	27.3 5.4 49.7 3.3 16.6	213 215 263 46 81
<i>Kopā:</i>					34.3	31.1	102.3	818
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu Cāļa šķiņķa kotlete Piena mērce Vārīti kartupeļi Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01,A03 A01,A07 A01	250/5 70 50 280 100 60	2.5 11.9 1.9 5.8 1 4.2	8.6 14.1 4.8 0 4.2 0.6	16.6 10.6 5.7 42.9 4.6 24.9	154 217 74 203 60 123
<i>Kopā:</i>					27.3	32.3	105.3	831
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu Cūkgaļas plov Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01	250/5 240 100 60	6.2 16.7 1.4 4.2	9.6 21.3 2.7 0.6	15 58.8 4.8 24.9	171 494 49 123
<i>Kopā:</i>					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
 ar audzinātāju
 J. Neifeļoviča

19.11.-21.11.2025.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	9.98	8.4	2.09	123.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
		Cepumi	A07	20	1.54	2.94	14.08	88.9	
					11.52	11.34	16.17	212.8	
Ceturtdiena	Launags	Karstmaizīte	A01,03;07	60	10.1	12.2	13.7	205.0	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					15.2	15.8	31.9	330.6	
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	A01,03;07	60	10.1	12.2	13.7	205.0	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					15.2	15.8	31.9	330.6	

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

ALERĢĒNI:

***A 01-** Kvieši, rudzi, mieži, auzas

***A 02-** Vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
solas nodaļas
I. Voikuleviča

