

ar 24.11.2025



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.9	25.2	65.5	581
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.3	27.7	64.3	606
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2.1	5.1	12	102
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.4	25.5	62	567
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		Kopā:			22.1	26.1	64.3	581

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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

Saskaņots
skolas medicīniskā
T. Naitchevič'a

ar 24.11.2025



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
Kopā:					27.1	26.9	90.3	713
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.7	29.6	86.3	728
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2.6	7.3	15.1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.8	31.4	90	757
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					28.7	31.9	86	746

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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
skolas nodrošināšanai
T. Vaideloviča

ar 24.11.2025



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19.2	18.5	58.1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.3	30.3	105.1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					30.2	27.1	110.9	809
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kopā:					32.6	30.4
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2.6	7.3	15.1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		Kopā:					30.3	31.6
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:					31.3	34.5

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

Saukavots
no las. nodināšanai
T. Nobilevica

**Bez sulas,riekstiem,majonēzes, citrusiem,sarkaniem
augļiem,dārzeņiem,ogām,sēklām**

Apstiprinu



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					22.1	28.1	65.5	604
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Ābolu ķīselis		120	0.1	0.2	11.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.2	27.8	67.7	606
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2.1	5.1	12	102
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:					28.8	29.5	71	664
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					23.5	27.3	66.5	606

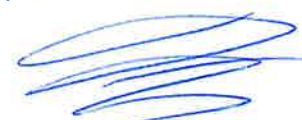
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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

Saskaņots
sulas nodrošināšana
J. Naitelieva


**GARDBRĪDIS**

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

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem,bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21.5	29	63.9	604
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					19.7	25.8	83.6	646
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	2	5.1	12	102
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21.1	24.6	61.4	553
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					19	23.9	74.6	590

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

Saskaņots
skolas nāduņa
T. Veitkociņa



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	250	7.9	9.2	24.4	212	
				240	16	21.2	57.2	484	
				100	1.4	2.2	6	50	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
				Kopā:				27.1	33
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem,bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Rīsu galete		250	7.1	7.4	28.6	143	
				140	16.2	23.7	5.7	302	
				260	5.2	0	40.3	182	
				100	0.9	3.1	8.9	67	
				30	2.6	0.6	24.9	115	
Kopā:				32	34.8	108.4	809		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes,bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	A07	70	9.6	16	3	194	
				30	0.3	2.7	4	42	
				200	10.1	2.6	49.7	263	
				100	1.2	3	3.9	47	
				70	8.4	7.4	7.1	129	
				160	0.4	0.2	12.3	53	
				30	2.6	0.6	24.9	115	
Kopā:				32.6	32.5	104.9	843		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa (bez putraimiem) ar krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A07	250/5	2.2	7.3	12.7	125	
				A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
					200	6.2	0.8	60.3	274
			A11	30	0.3	3	4	45	
				80	1.2	3.8	3.9	55	
				30	2.6	0.6	24.9	115	
Kopā:				28.2	30	109.4	822		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefirs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215	
					300	15.9	15.6	36.6	350
					100	1.5	3.5	4.3	55
			A07	20	1.8	0.4	16.6	77	
				200	5.6	5	8.8	103	
				Kopā:				30.3	34.5

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
mēslas medicīniskā
J. Veitelonē
