

ar 6.10.2025



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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	A01	60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*		A07	200	6.4	4	9
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	A07	100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*	A01	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	A01	200	4.1	0	30.6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		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	A01	180	14.6	17.7	41.1	382
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		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

Sakaroti
sveikas nedēļas
Tešas Reitalovics

ar 6.10.2025



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

3.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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

Saraksts
skolas nedēļas
Jelena Nīlešoviča

ar 6.10.2015

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.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		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

Saraksts
pašas nedēļas
Tatjana Nikitčenko

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

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.4	22.1	68.6	560
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01	200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	23	24	67.4	577
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
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	26.5	19.8	92.2	653
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01,A03	200	1.6	5.1	11	96
		Cāļa šķiņķa kotlete		70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20.3	26.3	69.1	601
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka	A01	200	4.9	6.9	11.9	129
		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		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.3	27.5	66.1	601

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

Sakavots
kolai nodrošināt
J. Veitlācis



**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi****3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		100	11.6	13	12.9	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	32.8	28	109.8	814
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	48.7	259
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
						Kopā:	35.1	30.2
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		240	5.3	4.7	63.8	319
		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
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	25.4	28	132.6	884
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
						Kopā:	22.9	32.1
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
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	26.9	34.2	103.5	829

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

Saskaņoti
sadalīti un
A. Neikšoviča