



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 dārzenų zupa	A01,A03,A09	200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1.2	3.1	6.6	59	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
Kopā:					28	27.2	74.7	660
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		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:					24.9	23.1	65.9	572
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
		Tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51.2
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:					21.2	30.4	68.5	632
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

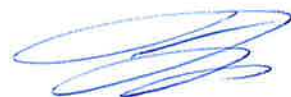
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā

* 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

Sanauda
sveikas uzturēšanās
T. Veikševiča



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,A03,A09	250	2.7	7.7	12.7	130
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1.2	3.1	6.6	59	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
				Kopā:	30.5	29	93.3	763
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	100	1	3.1	4.8	51	
		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:	29.5	23.7	94.5	709.1
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
		Tomātu mērce	40	0.6	4	3.2	51	
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123		
				Kopā:	26.8	32.9	104.4	822
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
sacel medmāsa
J. Kubiļeviča



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,A03,A09	250	2.7	7.7	12.7	130
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	140	1.7	4.3	9.3	83	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
Piens	A07	200	6.4	4	9	98		
				Kopā:	33.1	31.2	109.9	861
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	280	11.2	1.2	70.9	339
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	100	1	3.1	4.8	51	
		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:	31.6	24.4	119.8	825.6
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
		Tomātu mērce		50	0.8	5	4	64
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123		
				Kopā:	28.8	35.8	117.3	908
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

Dzermāis 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

Sagatavots
skolas nodmāsa
I. Neiklovica



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

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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		120	6	1.6	29.8	158
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.4	22.4	73.6	587
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1.2	3.1	6.6	59	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72		
				Kopā:	22	25.1	78.4	634
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)	A01	100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		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:	27	19.9	84.3	624.9
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
		Tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				Kopā:	21.1	29.4	68.4	623
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

Samaņots
mēģināt medmāsa
J. Kibickova



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
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
			Kopā:	30.8	30.5	109.5	843	
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs	A01	240	9.6	1	60.8	291
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		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:	30.1	24.4	118.7	815	
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 bezglutēna makaroni		240	5.3	4.7	63.8	319
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
			Kopā:	22.4	36.8	119.6	899	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soljanka 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

Saskaņots
Mēģas medicīniskā
L. Nodoloniņa

