

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
<i>Kopā:</i>					24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					23.4	25.7	77.8	637
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
<i>Kopā:</i>					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
		<i>Kopā:</i>					22.4	25.5
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		<i>Kopā:</i>					21.9	26.8


Dzermamais 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

Svarnāja
skolas nodzināta
Z. Noičloviča 



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	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
		Vāriti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	27.6	27.4	102.6	768
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		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
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
						Kopā:	28.5	32.6

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

Saskaņoti
mēlas nodrošināta
A. Noičenko



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
<i>Kopā:</i>					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 salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60		
<i>Kopā:</i>					29.3	27.4	114.9	824
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		
<i>Kopā:</i>					32.6	30.4	107	833
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
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>					30.3	31.6	105.1	826
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					31.1	35.2	92.4	811

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

Sastādīta
 un atbildīga
 J. Nīķelovska



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa 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 salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	22	29.5	76.2	659.8
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		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

**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi****1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa 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
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem,bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu salāti ar vinegreta mērci Rīsu galete Auglis*		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
				100	0.3	0.6	13.4	60
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 Kefīrs	A07 A03,A10 A11 A07	250/5	2.2	7.3	12.7	125
				60	15.7	14.5	3.6	208
				200	6.2	0.8	60.3	274
				30	0.3	3	4	45
				80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
				200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				33.8	35	118.2	924.7	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rīsu galete Kefīrs	A07 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
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				30.3	34.5	92.1	800	

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