


**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.17	6.8	79
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.7	25.57	75.8	633
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	200	5.73	5.6	11.07	118
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		220	17.4	17.8	46.1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	100	1.3	2.67	4.17	46
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
<i>Kopā:</i>					25.73	26.57	68.04	614
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	80	0.9	2.4	6.2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts		50	2.3	8.9	14.9	149
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*	A01	100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>					18	28.1	86.4	670
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	A01	80	0.93	2.8	3.2	42
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*		200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					26.33	29.9	62.9	626
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Veģetārā diena 	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100	1	4.2	4.6	60
		Rīvētu burkānu salāti	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					22.2	23.6	65	561

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

Sarmuots
sveikas medmāsa
J. Veikšņoviča

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.17	6.8	79
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					28.4	27.47	94.4	738
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250	19.7	20.2	52.4	470
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	100	1.3	2.67	4.17	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
<i>Kopā:</i>					30.76	30.87	83.81	736
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4.2	0.5	28.1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	60	2.7	10.7	17.9	179
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52		
<i>Kopā:</i>					20.8	30.2	107.7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	0.93	2.8	3.2	42
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					30.13	32.8	91.5	782
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					26.7	26.4	94.1	721

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

Samaņots
skolas medicīnā
I. Neibekoviča


**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.17	6.8	79
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
						Kopā:	32.3	28.27
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		300	23.7	24.2	62.9	564
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	100	1.3	2.67	4.17	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	34.76	34.87	94.31	830
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis	A07	280	5.9	0.7	39.3	187
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	60	2.7	10.7	17.9	179
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52		
				Kopā:	22.7	31	120.5	852
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	0.93	2.8	3.2	42
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73
				Kopā:	31.83	33.2	112.1	875
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Veģetārā diena 	A01,A07	250/30	17	14.6	57.8	431
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.5	29.1	106.6	806

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
skolas medicīniskā
J. Veitševiča



**GARDBRĪDIS**

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

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.17	6.8	79
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.7	25.57	75.8	633
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	200	5.73	5.6	11.07	118
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti	A01	100	1.3	2.67	4.17	46
		Kliju maize		15	1.3	0.5	6.7	37
<i>Kopā:</i>					25.73	26.57	68.04	614
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	2.4	6.2	50	
		Rīsu piena panna cota	100	3.4	1	13.9	78	
		Saldā dzērveņu mērce	100	0	0	15.2	61	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Auglis(ābols)*	100	0.3		0.6	11.4	52		
<i>Kopā:</i>					19	19.8	87.3	603
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01	150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					20.6	22.4	56.6	510
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Pasta ar dārzeņiem		200	7.3	8.1	39.9	262
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>					16.9	20.2	86.2	585

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
sacelšanas medicīniskā
I. Naiteloviča



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar risiem		250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.2	4.2	6.8	70
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	30.6	27.3	115.1	829
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	33.16	33.5	103.74	849
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		150	1.1	5	7.8	81
		Rīsu piena panna cota		100	3.4	1	13.9	78
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	23.8	29.2	130.6	880
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.milātiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	1	0.9	2.2	21
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	27.4	28.7	128.4	882
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	12.7	13.9	52	384
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	25	28.6	109.1	794

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

Sanauda
sveikas medicīniskā
Z. Neikheviča

