

Apsardzība
[Signature]

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pirmās Lieldienas						
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	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		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.7	25.6	74.7	629
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					18.1	27	56	539
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149
		Sarkano ogu(zemeņu-sauseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					22	32.6	77.2	690
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
	Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	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 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

Saskaņoti
Ar mācītājiem

[Signature]
 J. Veikuleviča

Apsveikums



Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
07.04.2026.-10.04.2026.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pirmās Lieldienas						
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	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
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					28.4	27.5	93.3	734
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mārce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					22.8	30.7	86.1	712
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149
		Sarkano ogu(zemeņu-sauseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					25.3	33	103.6	813
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
	Veģetārā diena	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 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
 sadarbības nodarbinātā
 J. Meikuleviča*

Apstiprināts
[Signature]

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pirmās Lieldienas						
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	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	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.3	28.3	114	840
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		290	6	0	44.4	202
		Piena mārce	A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	89
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					25.7	32.8	102.8	809
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149
		Sarkano ogu (<i>zemeņu-sausseržu</i>) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					28	33	124	909
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Veģetārā diena 	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100	1	4.2	4.6	60
		Rīvētu burkānu salāti		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	62
<i>Kopā:</i>					31.76	31.24	104.88	828

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
skolas medicīniskā
J. Neikoloviča
