


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	5.2	5.7	75
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.7	25.6	74.7	628
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
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegrēta mērci	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	A01	100	0.2	0.1	8.1	34
Rudzu maize	20	1.4		0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					18.9	28.6	73.1	655
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,A09	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6
		Tvaicēti rīsi	120	3.7	0.5	36.2	164	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	100	1.2	4.2	4.2	59	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.2	28.4	60.3	582
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
		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

Saskaņots
 skolas medmāsas
 J. Veiteluonča





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	198
		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
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
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	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	40	2.8	0.4	16.6	81		
<i>Kopā:</i>					21.3	32.1	89	730
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		180	5.6	0.7	54.3	246
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					25.3	31.3	92	751
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Veģetārā diena 	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
sveicis nedēļas
F. Veiteloviča



**GARDBRĪDIS**


Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu _____

no **27.04.2026.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.3	28.3	114	840
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	2.7	4.2	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
<i>Kopā:</i>					33.16	33.3	90.14	793
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Biešu salāti ar vinegrēta mērci	A03,A07,A010	100	1.1	5.2	7.6	82
		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	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					23.4	35	100.5	811
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		220	6.9	0.9	66.4	301
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					28	31.7	112.4	847
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Veģetārā diena  Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	250/40	19.7	17	57.8	463
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					32.2	31.5	106.6	839

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

Sanna K
 skolai nodotāsa
 A. Veitkaloņa

