



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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
		<b>Kopā:</b>				<b>24.9</b>	<b>25</b>	<b>70.8</b>
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		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>23.1</b>	<b>25.1</b>	<b>64.4</b>	<b>577</b>	
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
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>24.1</b>	<b>28.9</b>	<b>63.3</b>	<b>610</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		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
		<b>Kopā:</b>				<b>24.2</b>	<b>27.8</b>	<b>65.3</b>
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
<b>Kopā:</b>				<b>21.9</b>	<b>26.8</b>	<b>64.6</b>	<b>587</b>	

#### 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

Saskaņots  
skolai nedēļas  
A. Veitševiča



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
<i>Kopā:</i>					<b>28.9</b>	<b>27.7</b>	<b>94.9</b>	<b>745</b>
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		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					<b>27.3</b>	<b>26.8</b>	<b>89.2</b>	<b>708</b>
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
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					<b>28.5</b>	<b>30.8</b>	<b>85.3</b>	<b>732</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		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
<i>Kopā:</i>					<b>30.1</b>	<b>31.5</b>	<b>90.2</b>	<b>764</b>
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
<i>Kopā:</i>					<b>28.5</b>	<b>32.6</b>	<b>86.3</b>	<b>753</b>

#### 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Saskaņots  
 skolas medicinārai  
 J. Vaideloviča






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>					<b>31.3</b>	<b>30.3</b>	<b>105.1</b>	<b>819</b>
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	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
<i>Kopā:</i>					<b>29.3</b>	<b>27.4</b>	<b>114.9</b>	<b>824</b>
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
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	A07	100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					<b>32.4</b>	<b>31.6</b>	<b>106</b>	<b>838</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	250/5	4.8	9	19	176
		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>					<b>32.5</b>	<b>33.3</b>	<b>109</b>	<b>866</b>
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>					<b>31.1</b>	<b>35.2</b>	<b>92.4</b>	<b>811</b>

#### 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  
 skolās medicīniskā  
 J. Nei'beloviča





Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
			A01	180	15.8	15.2	37	348
				100	1.4	2.2	6	50
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.9</b>	<b>25</b>	<b>70.8</b>	<b>609</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu salāti ar vinegreta mērci Rudzu maize Auglis*		200	4.9	8.8	22.8	190
				100	11.6	16.9	4	216
				130	2.7	0	19.9	90
				100	1.1	3	7.8	63
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>22</b>	<b>29.5</b>	<b>76.2</b>	<b>659.8</b>
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete Dārzeņu mērce Irdenie griķi  Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Rīsu biezputra ar rīsu pienu Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis Rudzu maize	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1	4.2	2.5	52
				150	2.2	3.6	23.8	136
				100	0.2	0.1	8.1	33
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>19.5</b>	<b>27</b>	<b>82.6</b>	<b>650</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize	A01	200	3.8	6.4	15.2	134
			A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	3	4	45
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22.9</b>	<b>25.9</b>	<b>64.6</b>	<b>584</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rudzu maize Rīsu piens		200	4.3	7.2	20.6	164
				200	10.6	10.4	24.4	234
				100	1.5	3.5	4.3	55
			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>					<b>19</b>	<b>23.9</b>	<b>74.6</b>	<b>590</b>


**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

Samaņeļ  
pulas, mēģināta  
Y. Noitelovica



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				<b>25</b>	<b>30.4</b>	<b>93.6</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>29.1</b>	<b>31.1</b>	<b>98.1</b>	<b>723</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Īrdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biežputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>23.2</b>	<b>29.1</b>	<b>97.7</b>	<b>744</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu (Bez putrainiem, bez krējuma)	A03	200	3.7	6.4	15.5	134
		Vistas giross		60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi	A11	150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				<b>27.4</b>	<b>28.7</b>	<b>88.8</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		260	13.8	13.5	31.7	304
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>				<b>22.4</b>	<b>27.9</b>	<b>90.5</b>	<b>703</b>	

#### Dzermamais 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Saskaņots  
sacelšanas nodrošinātā  
I. Kibeleviča



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa 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
				<i>Kopā:</i>				<b>27.1</b>
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
<i>Kopā:</i>				<b>32</b>	<b>34.8</b>	<b>108.4</b>	<b>809</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Īrdenie griķi  Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) 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	4.2	2.5	52
				70	8.4	7.4	7.1	129
				100	0.2	0.1	8.1	34
				30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>32.2</b>	<b>33.6</b>	<b>99.3</b>	<b>828</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A07 A03,A10  A11	250/5	3.8	7.4	15.6	144
				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
<i>Kopā:</i>				<b>29.8</b>	<b>30.1</b>	<b>112.3</b>	<b>841</b>	
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
<i>Kopā:</i>				<b>30.3</b>	<b>34.5</b>	<b>92.1</b>	<b>800</b>	

**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  
sveikas uzturā  
T. N. K. L. S. O. R. E. N.

