



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.8	23.1	73.8	603
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.2	22.9	65.9	559
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	2.2	7.9	57
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		70	0.9	2.9	2.9	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Ceturtdiena	Pusdienas	Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
		Kopā:			22.7	28	57.7	569
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.8	204
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92
Piektdiena	Pusdienas	Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.2	22.1	76.2	601
		"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	140	5.4	2.5	20.2	125
		Kopā:			27.7	27.9	76.2	667

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
skolas' medicīniskā
J. Veitševiča



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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		180	9.1	2.4	44.7	237		
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1.4	2.7	4.8	49			
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
						Kopā:	30	25.4	99.8	749
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	250	8.6	8.9	27.5	225		
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10		
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398		
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
						Kopā:	28.6	28.5	88.3	725
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118		
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10		
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248		
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4.2	0.5	28.1	134		
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72		
						Kopā:	26.2	33.3	79.6	722
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245		
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246		
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67		
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92		
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
						Kopā:	28.6	25.4	95.1	805
		Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
Skābais krējums	A07			5	0.1	1	0.1	10		
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07			200/40	18	15.6	46.2	397		
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām				100	1.6	4.8	5.7	72		
Rudzu maize	A01			40	2.8	0.4	16.6	81		
Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07			140	5.4	2.5	20.2	125		
				Kopā:	35.9	34.7	103.6	871		

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

Sakaroti
skolas medmāsa
J. Voiteloniča



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		
		130		11.4	14	7.6	202			
		240		12.1	3.2	59.6	315			
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	A01	100	1.4	2.7	4.8	49		
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	82		
						Kopā:	33.9	27.3	115.3	843
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	250	8.6	8.9	27.5	225		
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10		
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu	A01	300	19.6	21.7	51.2	479		
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11		
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	82		
						Kopā:	31.9	32.2	96.8	806
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A07	250	2.1	6.3	13.2	118		
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10		
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248		
		Kartupeļu biezenis	A07	300	6.3	0.8	42.1	201		
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01	100	1.2	4.2	4.2	59		
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122		
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72		
						Kopā:	29.7	33.8	101.9	830
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245		
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301		
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67		
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92		
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
						Kopā:	31.5	27	109.4	884
		Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"	A07	250	8	10.4	14.8	185
Skābais krējums	5			0.1		1	0.1	10		
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07			200/40	18	15.6	46.2	397		
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām	A01			100	1.6	4.8	5.7	72		
Rudzu maize				40	2.8	0.4	16.6	81		
Dzeramais jogurts ar augļu piedevu				A07	140	5.4	2.5	20.2	125	
				Kopā:	35.9	34.7	103.6	871		

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
skolas medicīniskā
A. Neitelsone

