

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 14.09.2026.

Apstiprinu

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                              | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |    |
|-------------|------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|----|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                           | A07         | 200      | 6.7      | 7        | 21.8     | 177   |    |
|             |            | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem               |             | 120      | 10.9     | 18.9     | 6.3      | 239   |    |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                 |             | 130      | 4.1      | 0.5      | 39.2     | 178   |    |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                 | 100         | 1        | 3.2      | 3.3      | 46       |       |    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |    |
| Kopā:       |            |                                               |             |          | 24.1     | 29.8     | 78.9     | 680   |    |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                          | A01,A03,A09 | 200      | 2.2      | 6.1      | 10.1     | 104   |    |
|             |            | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                |             | 80/50    | 12.3     | 14.2     | 11.1     | 221   |    |
|             |            | Irdenie griķi                                 |             | 130      | 6.6      | 1.7      | 32.3     | 171   |    |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                | 80          | 1        | 2.5      | 5.3      | 48       |       |    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |    |
| Kopā:       |            |                                               |             |          | 24       | 24.7     | 67.1     | 585   |    |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                 | A07         | 180      | 14.6     | 17.7     | 41.1     | 382   |    |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                         |             | 80       | 0.8      | 0.2      | 1.4      | 11    |    |
|             |            | Biezpiena deserts                             |             | 70       | 8.7      | 9.3      | 7.6      | 149   |    |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis        | 100         | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 34       |       |    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |    |
| Kopā:       |            |                                               |             |          | 25.7     | 27.5     | 66.5     | 616   |    |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                         | A07         | 200      | 4.3      | 7.2      | 20.6     | 164   |    |
|             |            | Skābais krējums                               |             | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |    |
|             |            | Kurzemes stroganovs                           |             | 80       | 10.8     | 15.6     | 2.8      | 195   |    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                              | A01,A07     | 130      | 2.7      | 0        | 19.9     | 90    |    |
|             |            | Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu        |             | A07      | 100      | 1.7      | 1.8      | 4.4   | 41 |
|             |            | Rudzu maize                                   |             | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3   | 41 |
|             |            | Kefīrs                                        | A07         | 180      | 5.4      | 3.6      | 8.1      | 86    |    |
| Kopā:       |            |                                               |             |          | 26.4     | 29       | 64.2     | 627   |    |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā gurķu zupa ar grūbām                 | A01         | 200      | 2.6      | 2.2      | 17.5     | 100   |    |
|             |            | Skābais krējums                               | A07         | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |    |
|             |            | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | A01,A07     | 180      | 13.1     | 10.6     | 37       | 296   |    |
|             |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti              |             | 100      | 1        | 4.4      | 2.1      | 52    |    |
|             |            | Piens*                                        | A07         | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |    |
|             |            | Auglis (ābols)                                |             | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |    |
| Kopā:       |            |                                               |             |          | 23.2     | 22.2     | 65.7     | 648   |    |

**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 medicinārā  
H. Veikštorīte



| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                              | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                           | A07         | 200      | 6.7      | 7        | 21.8     | 177   |
|             |            | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem               |             | 120      | 10.9     | 18.9     | 6.3      | 239   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                 |             | 180      | 5.6      | 0.7      | 54.3     | 246   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                 | 100         | 1        | 3.2      | 3.3      | 46       |       |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                               |             | Kopā:    | 27       | 30.2     | 102.3    | 789   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                          | A01,A03,A07 | 250      | 2.7      | 7.7      | 12.7     | 131   |
|             |            | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                |             | 80/50    | 12.3     | 14.2     | 11.1     | 221   |
|             |            | Irdenie griķi                                 |             | 220      | 11.1     | 2.9      | 54.6     | 289   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                | 80          | 1        | 2.5      | 5.3      | 48       |       |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                               |             | Kopā:    | 30       | 27.7     | 100.3    | 770   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                 | A07         | 240      | 16.7     | 21.3     | 58.8     | 494   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                         |             | 80       | 0.8      | 0.2      | 1.4      | 11    |
|             |            | Biezpiena deserts                             |             | 70       | 8.7      | 9.3      | 7.6      | 149   |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis        | 100         | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 34       |       |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                               |             | Kopā:    | 29.2     | 31.3     | 92.5     | 769   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                         | A07         | 250      | 5.4      | 9        | 25.7     | 205   |
|             |            | Skābais krējums                               |             | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Kurzemes stroganovs                           |             | 100      | 13.5     | 19.5     | 3.5      | 244   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                              | 180         | 3.7      | 0        | 27.6     | 125      |       |
|             |            | Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu        | A07         | 100      | 1.7      | 1.8      | 4.4      | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Kefīrs                                        | A07         | 180      | 5.4      | 3.6      | 8.1      | 86    |
|             |            |                                               |             | Kopā:    | 32.6     | 35.3     | 86       | 792   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā gurķu zupa ar grūbām                 | A01         | 200      | 2.6      | 2.2      | 17.5     | 100   |
|             |            | Skābais krējums                               | A07         | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | A01,A07     | 220      | 16       | 12.9     | 45.3     | 361   |
|             |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti              | 100         | 1        | 4.4      | 2.1      | 52       |       |
|             |            | Piens*                                        | A07         | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Auglis(ābols)                                 | 100         | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52       |       |
|             |            |                                               |             | Kopā:    | 26.1     | 24.5     | 74       | 755   |

#### 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         |

Saskaņots  
skolas medicīniskā  
J. Nīdlerovica





| Datums         | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                              | Alerģēni    | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|----------------|------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena      | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                           | A07         | 250      | 8.3      | 8.8      | 27.3     | 222   |
|                |            | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem               |             | 120      | 10.9     | 18.9     | 6.3      | 239   |
|                |            | Tvaicēti rīsi                                 |             | 220      | 6.9      | 0.9      | 66.4     | 301   |
|                |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                 | 100         | 1        | 3.2      | 3.3      | 46       |       |
|                |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|                |            |                                               |             | Kopā:    | 29.9     | 32.2     | 119.9    | 889   |
| Otrdiena       | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                          | A01,A03,A09 | 250      | 2.7      | 7.7      | 12.7     | 131   |
|                |            | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                |             | 80/50    | 12.3     | 14.2     | 11.1     | 221   |
|                |            | Irdenie griķi                                 |             | 250      | 12.6     | 3.3      | 62.1     | 329   |
|                |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                | 80          | 1        | 2.5      | 5.3      | 48       |       |
|                |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|                |            |                                               |             | Kopā:    | 31       | 28.1     | 107.8    | 810   |
| Trešdiena      | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                 | A07         | 280      | 18       | 23.7     | 70.5     | 567   |
|                |            | Svaigu gurķu šķēlītes                         |             | 80       | 0.8      | 0.2      | 1.4      | 11    |
|                |            | Biezpiena deserts                             |             | 70       | 8.7      | 9.3      | 7.6      | 149   |
|                |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis        | 100         | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 34       |       |
|                |            | Rudzu maize                                   | A01         | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|                |            |                                               |             | Kopā:    | 30.5     | 33.7     | 104.2    | 842   |
| Ceturtdiena    | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                         | A07         | 250      | 5.4      | 9        | 25.7     | 205   |
|                |            | Skābais krējums                               |             | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|                |            | Kurzemes stroganovs                           |             | 100      | 13.5     | 19.5     | 3.5      | 244   |
|                |            | Vārīti kartupeļi                              | 250         | 5.2      | 0        | 38.3     | 174      |       |
|                |            | Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu        | A07         | 100      | 1.7      | 1.8      | 4.4      | 41    |
| Rudzu maize    | A01        | 40                                            | 2.8         | 0.4      | 16.6     | 81       |          |       |
| Kefīrs         | A07        | 180                                           | 5.4         | 3.6      | 8.1      | 86       |          |       |
|                |            |                                               |             | Kopā:    | 34.1     | 35.3     | 96.7     | 841   |
| Piektdiena     | Pusdienas  | Veģetārā gurķu zupa ar grūbām                 | A01         | 250      | 3.3      | 2.8      | 21.9     | 126   |
|                |            | Skābais krējums                               | A07         | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|                |            | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | A01,A07     | 250      | 18.2     | 14.7     | 51.5     | 411   |
|                |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti              | 100         | 1        | 4.4      | 2.1      | 52       |       |
|                |            | Piens                                         | A07         | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |
| Rudzu maize    | A01        | 40                                            | 2.8         | 0.4      | 16.6     | 81       |          |       |
| Auglis (ābols) |            | 100                                           | 0.3         | 0.6      | 11.4     | 52       |          |       |
|                |            |                                               |             | Kopā:    | 29       | 27       | 84.6     | 830   |

### 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 medicīnā  
J. Voitehovičs





GARDBRĪDIS

## SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu

Launags

no 14.09.2026

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                       | Alerģēni | Daudzums<br>+/-10% | Olīv.,g     | Tauki,g     | Ogļh.,g     | Kcal.        |
|-------------|------------|----------------------------------------|----------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Pirmdiena   | Launags    | Kliju maize ar sviestu un sieru        | A01,07   | 15/4/20            | 5.4         | 7.3         | 8.1         | 119.7        |
|             |            | Jogurts dzeramais ar augļu piedevu     | A07      | 150                | 4.8         | 2.3         | 18          | 111.9        |
|             |            |                                        |          |                    | <b>10.2</b> | <b>9.6</b>  | <b>26.1</b> | <b>232</b>   |
| Otrdiena    | Launags    | Omlete ar zaļajiem zirnīšiem           | A03,A07  | 80/15              | 0.3         | 9.4         | 3.2         | 98.6         |
|             |            | Kliju maize ar sviestu                 | A01,A07  | 15/4               | 1.3         | 3.8         | 6.7         | 66.2         |
|             |            | Kakao ar pienu                         | A07      | 150                | 3.4         | 2.8         | 8           | 70.8         |
|             |            |                                        |          |                    | <b>5</b>    | <b>16</b>   | <b>17.9</b> | <b>235.6</b> |
| Trešdiena   | Launags    | Kviešu maize ar sviestu un skolas desu | A01,A07  | 30/8/30            | 6.2         | 10.7        | 16.5        | 187.1        |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                  |          | 30                 | 0.3         | 0.1         | 0.5         | 4.1          |
|             |            | Augļu tēja ar cukuru                   |          | 150/3              | 0           | 0           | 3           | 12.0         |
|             |            |                                        |          |                    | <b>6.5</b>  | <b>10.8</b> | <b>20</b>   | <b>203.2</b> |
| Ceturtdiena | Launags    | Piena zupa ar burtinmakaroniem         | A01,07   | 200                | 6.7         | 3.9         | 25.8        | 165.1        |
|             |            | Kliju maize ar biezpiena masu          | A07      | 15/20              | 3.6         | 3           | 7.2         | 70.2         |
|             |            |                                        |          |                    | <b>10.3</b> | <b>6.9</b>  | <b>33</b>   | <b>235.3</b> |
| Piektdiena  | Launags    | Smalkmaizīte                           | A01      | 80                 | 4.9         | 9.1         | 48.8        | 296.7        |
|             |            | Zāļu tēja                              |          | 150                | 0           | 0           | 0           | 0.0          |
|             |            | Auglis (ābols)                         |          | 100                | 0.3         | 0.6         | 11.4        | 52.2         |
|             |            |                                        |          |                    | <b>5.2</b>  | <b>9.7</b>  | <b>60.2</b> | <b>348.9</b> |

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

## ALERĢĒNI:

- \*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas
- \*A 02- Vēžveidīgie un to produkti
- \*A 03- Olas un to produkti
- \*A 04- Zivis un to produkti
- \*A 05- Zemesrieksti un to produkti
- \*A 06- Sojas pupas un to produkti
- \*A 07- Piens un tā produkti
- \*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti
- \*A 09- Selerijas un to produkti
- \*A 10- Sinepes un to produkti
- \*A 11- Sezama sēklas un to produkti
- \*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti
- \*A 13- Lupīna un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots  
skolas medicīnā  
J. Noikele vīta