

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Dārzenu zupa 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    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          | 24.9     | 25       | 70.8     | 609   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 200      | 5.7      | 5.9      | 22.8     | 167   |
|             |            | Cūkgaļas kotlete                                      | A01,A03  | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeli                                      |          | 130      | 2.7      | 0        | 19.9     | 90    |
|             |            | Piena mērce                                           | A01,A07  | 30       | 1.1      | 2.9      | 3.4      | 44    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                       |          | 100      | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis (ābols)                                        |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          | 21.7     | 27.5     | 84.7     | 673   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļa saldiskābā mērcē                              | A09      | 80       | 9.9      | 13       | 4.3      | 174   |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 120      | 6        | 1.6      | 29.8     | 158   |
|             |            | Zaļie kāpostu un gurķu salāti                         |          | 100      | 1.3      | 4.2      | 5.5      | 65    |
|             |            | Piena-šokolādes Panna cotta                           | A07      | 50       | 1.5      | 4.1      | 6.6      | 69    |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)                |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Piens*                                                | A07      | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 96    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          | 26.7     | 27       | 71.6     | 635   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Dārzenu zupa ar kausēto sieru                         | A07      | 200      | 3.8      | 6.8      | 11.4     | 122   |
|             |            | Panēti vistas filejas gabaliņi                        | A01,A03  | 60       | 14.1     | 8.9      | 8.7      | 171   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |          | 100      | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |
|             |            | Krējuma-tomātu mērce                                  | A01,A07  | 50       | 1.3      | 4.6      | 7.1      | 75    |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                 |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          | 24.7     | 25.1     | 70.3     | 606   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa                                   |          | 200      | 1.6      | 5.1      | 11       | 96    |
|             |            | Skābais krējums                                       | A07      | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Dārzenu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 250      | 13.3     | 13       | 30.5     | 292   |
|             |            | Sezonas dārzenu salāti ar gurķiem un tomātiem         |          | 100      | 1.2      | 2.2      | 4.2      | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kefīrs                                                | A07      | 200      | 6        | 4        | 9        | 96    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          | 23.6     | 26       | 63.1     | 576   |

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

**Dzera mais 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         |

Sarakstā  
skolas medicīniskā  
T. Veitkova

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Oglh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar lēcām                                 | A09      | 250      | 7.9      | 9.2      | 24.4     | 212   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem                | 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     | 82    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 30.5     | 29.5     | 99.8     | 788   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 250      | 7.1      | 7.4      | 28.6     | 209   |
|             |            | Cūkgaļas kotlete                                      | A01,A03  | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                      |          | 150      | 3.1      | 0        | 23       | 104   |
|             |            | Piena mērce                                           | A01,A07  | 40       | 1.5      | 3.9      | 4.6      | 44    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                       |          | 100      | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            | Auglis (ābols)                                        |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 25.3     | 30.2     | 103.1    | 771   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļa saldskābā mērcē                               | A09      | 100      | 12.4     | 16.3     | 5.4      | 218   |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 150      | 7.6      | 2        | 37.3     | 198   |
|             |            | Zaļie kāpostu un gurķu salāti                         |          | 100      | 1.3      | 4.2      | 5.5      | 65    |
|             |            | Piena-šokolādes Panna cotta                           | A07      | 70       | 2.1      | 5.7      | 9.2      | 96    |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)                |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            | Piens*                                                | A07      | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 32.8     | 33       | 91.1     | 733   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                         | A07      | 250      | 4.8      | 8.5      | 14.2     | 153   |
|             |            | Panēti vistas filejas gabaliņi                        | A01,A03  | 70       | 16.4     | 10.4     | 10.1     | 200   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |          | 180      | 5.6      | 0.7      | 54.3     | 246   |
|             |            | Krējuma-tomātu mērce                                  | A01,A07  | 50       | 1.3      | 4.6      | 7.1      | 75    |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                 |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 31.9     | 28.8     | 106.9    | 815   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa                                   |          | 250      | 2        | 6.3      | 13.8     | 120   |
|             |            | Skābais krējums                                       | A07      | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 300      | 15.9     | 15.6     | 38.6     | 358   |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem         |          | 100      | 1.2      | 2.2      | 4.2      | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Kefīrs                                                | A07      | 200      | 6        | 4        | 9        | 96    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 28       | 30       | 82.3     | 707   |

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

**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) | Oglhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |

*Sakrājots  
skolas nodrošināšana  
4. Veiklības  
[Signature]*

# Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēla

Apstiprinu

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar lēcām                                 | A09      | 250      | 7.9      | 9.2      | 24.4     | 212   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                | A01      | 280      | 20.1     | 19.3     | 63.4     | 508   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1.4      | 2.2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 32.2     | 31.1     | 110.4    | 852   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         | A01,A03  | 250      | 7.1      | 7.4      | 28.6     | 209   |
|             |            | Cūkgaļas kotlete                                      |          | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                      |          | 200      | 4.1      | 0        | 30.6     | 139   |
|             |            | Piena mērce                                           | A01,A07  | 50       | 1.9      | 4.8      | 5.7      | 74    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                       |          | 100      | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            | Auglis (ābols)                                        |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 26.7     | 31.1     | 111.8    | 835   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļa saldskābā mērcē                               | A09      | 100      | 12.4     | 16.3     | 5.4      | 218   |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 220      | 11.1     | 2.9      | 54.6     | 289   |
|             |            | Zaļie kāpostu un gurķu salāti                         |          | 100      | 1.3      | 4.2      | 5.5      | 65    |
|             |            | Piena-šokolādes Panna cotta                           | A07      | 70       | 2.1      | 5.7      | 9.2      | 96    |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)                |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 8.1      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            | Piens                                                 | A07      | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 36.3     | 34       | 108.4    | 824   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                         | A07      | 250      | 4.8      | 8.5      | 14.2     | 153   |
|             |            | Panēti vistas filejas gabaliņi                        | A01,A03  | 70       | 16.4     | 10.4     | 10.1     | 200   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |          | 220      | 6.9      | 0.9      | 66.4     | 301   |
|             |            | Krējuma-tomātu mērce                                  | A01,A07  | 50       | 1.3      | 4.6      | 7.1      | 75    |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                 |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 33.2     | 29       | 119      | 870   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa                                   | A07      | 250      | 2        | 6.3      | 13.8     | 120   |
|             |            | Skābais krējums                                       |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 400      | 21.3     | 20.8     | 48.8     | 468   |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem         |          | 100      | 1.2      | 2.2      | 4.2      | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Kefīrs                                                | A07      | 200      | 6        | 4        | 9        | 96    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 33.4     | 35       | 92.5     | 816   |

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

## 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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 10.-12.klase | 800-980                    | 20-37              | 27-38     | 90-147         |

Sakarot  
Skoļas medicinārā  
J. Nodrošinātā  




GARDBRĪDIS

1. nedēļa

no\_21.09.2026

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Cukurs/  
sāls, g

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                   | Alerģēni  | Daudzums<br>+/-10% | Olbv.,g     | Tauki,g     | Ogļh.,g      | Kcal.        |
|-------------|------------|------------------------------------|-----------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Pirmdiena   | Launags    | Biezpiena deserts ar skābo krējumu | A07       | 70                 | 8.4         | 4.4         | 7            | 101.2        |
|             |            | Kliju maize ar sviestu             | A01,07    | 15/4               | 1.3         | 3.8         | 6.7          | 66.2         |
|             |            | Kakao ar pienu                     | A07       | 150                | 3.4         | 2.8         | 8            | 70.8         |
|             |            |                                    |           |                    | <b>13.1</b> | <b>11</b>   | <b>21.7</b>  | <b>238</b>   |
| Otrdiena    | Launags    | Pasta ar rīvētu puscieto sieru     | A01,07    | 120/20             | 9.7         | 8.4         | 27.7         | 225.2        |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes              |           | 40                 | 0.4         | 0.1         | 0.7          | 5.3          |
|             |            | Augļu tēja                         |           | 150                | 0           | 0           | 3.1          | 12.4         |
|             |            |                                    |           |                    | <b>10.1</b> | <b>8.5</b>  | <b>31.5</b>  | <b>242.9</b> |
| Trešdiena   | Launags    | Rauga mīklas pufīgās pankūciņas    | A01;07;03 | 100                | 6           | 11.4        | 31.6         | 253          |
|             |            | Ievārījums                         |           | 10                 | 0.1         | 0           | 6.1          | 25           |
|             |            | Melnā tēja                         |           | 150                | 0.3         | 0.1         | 0            | 2            |
|             |            | Cukurs                             |           | 3                  | 0           | 0           | 2.99         | 12           |
|             |            |                                    |           |                    | <b>6.4</b>  | <b>11.5</b> | <b>40.69</b> | <b>291.9</b> |
| Ceturtdiena | Launags    | Piena zupa ar nūdelēm              | A07;01    | 200                | 6.7         | 3.9         | 25.7         | 164.7        |
|             |            | Kviešu maize ar sviestu            | A01,07    | 15/4               | 1.3         | 3.7         | 8.1          | 70.9         |
|             |            |                                    |           |                    | <b>8</b>    | <b>7.6</b>  | <b>33.8</b>  | <b>235.6</b> |
| Piektdiena  | Launags    | Ābolu plātsmaize                   | A01,03,07 | 100                | 4.2         | 11.9        | 34.4         | 261.5        |
|             |            | Piens                              |           | 150                | 4.8         | 3           | 6.8          | 73.4         |
|             |            |                                    |           |                    | <b>9</b>    | <b>14.9</b> | <b>41.2</b>  | <b>334.9</b> |

**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., mandeļes, 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  
sveikas medmāc.  
J. Keitkhoviča