



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
		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
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	22.7	28	57.7	569
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		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
Piektdiena	Pusdienas	"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 izglītojamajiem, 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. Veitkloviča





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
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
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soljanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieta 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

Saraksts
skolas medmāsai
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
				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
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
				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. Veitkaloņa


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A01,07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5	
					8.6	5.1	31.2	205	
Otrdiena	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirņiem	A03,07	65/15	10.8	8.8	2.2	131.2	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Augļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Cukurs		2	0	0	2	8.0	
					12.1	12.6	10.9	205.4	
Trešdiena	Launags	Kefīra mīklas ābolu un biezpiena pankūkas	A01,03,07	100	9.9	12.5	27.2	260.9	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
					14.7	15.5	34	334.3	
Ceturtdiena	Launags	Sendvičs ar krēmsieru, gurķiem	A01,07	30/30/20	2.9	2.5	8.6	68.5	
		Kakao ar pienu un cukuru	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
		Auglis (ābols)		80	0.3	0.5	9.1	42.1	
					6.6	5.8	25.7	181.4	
Piektdiena	Launags	Biezpiena sacepums	A03,07,01	80	11.6	6.7	11	150.7	
		Skābais krējums	A07	10	0.3	2	0.3	20.4	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
		Graužamburkāns		100	1	0.2	4.8	25.0	
					12.9	8.9	16.1	196.1	

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, pistācijās 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.