



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09 A01 A01	200 180 100 20	6.3 15.8 1.4 1.4	7.4 15.2 2.2 0.2	19.5 37 6 8.3	170 348 50 41
Kopā:					24.9	25	70.8	609
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru Panēti vistas filejas gabaliņi Tvaicēti rīsi Krējuma-tomātu mērce Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01,A03 A01,A07 A01	200 60 100 50 100 20	3.8 14.1 3.1 1.3 1 1.4	6.8 8.9 0.4 4.6 4.2 0.2	11.4 8.7 30.2 7.1 4.6 8.3	122 171 137 75 60 41
Kopā:					24.7	25.1	70.3	606
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa Skābais krējums Cūkgaļa saldskābā mērcē Vārīts bulgurs Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem Rudzu maize Kefīrs	A07 A01 A01 A01	200 5 100 120 100 20 200	1.6 0.1 12.4 4.8 1.2 1.4 6	5.1 1 16.3 0.5 2.2 0.2 4	11 0.1 5.4 30.4 4.2 8.3 9	96 10 218 145 41 41 96
Kopā:					27.5	29	68.4	647

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
 skolā nodrošināt
 J. Veituleviča



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09 A01 A01	250 240 100 40	7.9 18.4 1.4 2.8	9.2 17.7 2.2 0.4	24.4 52.8 6 16.6	212 444 50 82
<i>Kopā:</i>					30.5	30	99.8	788
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru Panēti vistas filejas gabaliņi Tvaicēti rīsi Krējuma-tomātu mērce Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01,A03 A01,A07 A01	250 70 180 50 100 40	4.8 16.4 5.6 1.3 1 2.8	8.5 10.4 0.7 4.6 4.2 0.4	14.2 10.1 54.3 7.1 4.6 16.6	153 200 246 75 60 81
<i>Kopā:</i>					31.9	28.8	106.9	815
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa Skābais krējums Cūkgaļa saldskābā mērcē Vārīts bulgurs Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem Rudzu maize Kefīrs	A07 A01 A01 A01 A07	250 5 100 180 100 40 200	2 0.1 12.4 7.2 1.2 2.8 6	6.3 1 16.3 0.8 2.2 0.4 4	13.8 0.1 5.4 45.6 4.2 16.6 9	120 10 218 218 41 81 96
<i>Kopā:</i>					31.7	31	94.7	785

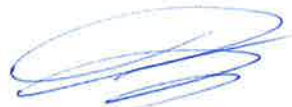
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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 medicīnā
 J. Nikitčenko



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	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	110.4	852
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		250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		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
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:					32.5	31	99.8	809

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

Sabaukt
 skolai nodrošina
 J. Nidulorica

