

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	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	A07	220/10	12.9	16.2	35.5	339
		Svaigu gurķu šķēlītes	A07	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:					24	26	60.9	574
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	A07	130	2.7	0	19.9	90
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu		100	1.7	1.8	4.4	41
		Rudzu maize		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*		200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis (ābols)*	A01	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

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	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	A07	300/10	17.6	21.3	48.3	455
		Svaigu gurķu šķēlītes	A07	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:					30.1	31.3	82	730
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		A01,A07	100	13.5	19.5	3.5
		Vārīti kartupeļi	A07	180	3.7	0	27.6	125
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu		100	1.7	1.8	4.4	41
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
		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	A07	100	1	4.4	2.1	52
		Piens*		200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
		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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., 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	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	A07	350/10	22.6	28.3	58.2	578	
		Svaigu gurķu šķēlītes	A07	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:					35.1	38.3	91.9	853	
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	A01,A07	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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147