GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 26.10.2026.*

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	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		200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A09*	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		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:	***24***	***25.8***	***81***	***652***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		180	14.6	17.7	41.1	382
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Biezpiena deserts	*A07*	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:	***25.9***	***30.4***	***69***	***653***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	80	10.8	15.6	2.8	195
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***20.5***	***27***	***53.6***	***540***
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
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***23.5***	***22***	***68.2***	***606***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā
**** 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 medmāsa
I. Veiberniece

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

no 26.10.2026.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Apstiprinu_____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	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		250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A07*	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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:	***29***	***28.6***	***105.9***	***797***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		240	16.7	21.3	58.8	494
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Biezpiena deserts	*A07*	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:	***29.4***	***34.2***	***95***	***805***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi		180	3.7	0	27.6	125
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***26.7***	***32.9***	***75.4***	***705***
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
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***26.4***	***24.3***	***76.5***	***712***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā
**** 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
Saulas vidusskola
I. Veidemanīte

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 26.10.2026.*

Apstiprinu_____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	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		250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A09*	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		250	12.6	3.3	62.1	329
		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:	***30***	***29***	***113.4***	***836***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		280	18	23.7	70.5	567
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Biezpiena deserts	*A07*	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:	***30.7***	***36.6***	***106.7***	***879***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	180	5.4	3.6	8.1	86
				Kopā:	***33.6***	***36.5***	***94.2***	***840***
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
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***29.3***	***27***	***87.1***	***787***

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 medmāsa
I. Voitkeviča

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Launags

3. nedēļa *no_26.10.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,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
					10.2	***9.6***	***26.1***	***232***
Otrdiena	**Launags**	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03,A07*	80/15	0.3	9.4	3.2	98.6
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07*	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9
		Kakao ar pienu	*A07*	150	3.4	2.8	8	70.8
					5	***15.9***	***19.3***	***240.3***
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
					6.5	***10.8***	***20***	***203.2***
Ceturtdiena	**Launags**	Piena zupa ar burtiņmakaroniem	*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
					10.3	***6.9***	***33***	***235.3***
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
					5.2	***9.7***	***60.2***	***348.9***

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

ALERGĒNI:

****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 medmāsa
I. Voitkeviča