GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Apstiprinu_____

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 02.11.2026.*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Dārzeņu 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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.6***	***27.8***	***72.4***	***639***
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 kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1.1	2.9	3.4	44
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***21.8***	***25.7***	***79.6***	***637***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A09*	80	9.9	13	4.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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:	***26.4***	***27***	***70.7***	***630***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	200	2	5.1	12	102
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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:	***23***	***24.4***	***71***	***596***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***23.6***	***26***	***64.5***	***583***

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 VAR TIKT MAINĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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. Veikšlonīte

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 02.11.2026.*

Apstiprinu

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*	240	18.4	17.7	52.8	444
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***30.2***	***32.3***	***101.4***	***818***
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
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.4***	***28.4***	***98***	***734***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A09*	100	12.4	16.3	5.4	218
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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:	***32.5***	***33***	***90.2***	***727***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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:	***29.7***	***27.6***	***107.8***	***799***
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
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***28***	***30***	***83.7***	***713***

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

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 medmāsa
I. Voitkeviča

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Apstiprinu

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 02.11.2026.*

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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***31.9***	***33.9***	***112***	***882***
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		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mērce	*A01,A07*	50	1.9	4.8	5.7	74
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***26.8***	***29.3***	***106.7***	***799***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A09*	100	12.4	16.3	5.4	218
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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***	***34***	***107.5***	***818***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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:	***31***	***27.8***	***119.9***	***854***
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		400	21.3	20.8	48.8	468
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***33.4***	***35***	***93.9***	***822***

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKAŅĀ 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*

Saimnieciskā daļas vadītāja
I. Vītoliņa

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu

Poļu vsk_Launaga ēdienkarte

1. nedēļa *no_21.09.2026* **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
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	
					13.1	***11***	***21.7***	***238***	
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	
					10.1	***8.5***	***31.5***	***242.9***	
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	
					6.4	***11.5***	***40.69***	***291.9***	
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	
					8	***7.6***	***33.8***	***235.6***	
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	
					9	***14.9***	***41.2***	***334.9***	

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. Veitelniece