GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Apstiprinu

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
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.7***	***25.9***	***70.2***	***605***
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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***18.8***	***26***	***63.4***	***561***
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***	***76.2***	***601***
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 puscieto 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

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. Neiteloviča

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***29.1***	***31.5***	***92.6***	***771***
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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22***	***30.2***	***84***	***695***
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***	***95.1***	***805***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	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		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
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
skolas medmāsa
I. Neiburgāne

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Apstiprinu

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
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		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:	***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		300	19.6	21.7	51.2	479
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***32.4***	***35.2***	***101.1***	***852***
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*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.5***	***30.7***	***106.3***	***803***
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***	***109.4***	***884***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	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		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

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)*	*Oglhidrāti (g)*
10.-12.klase		*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*

Saskaņots
skolas medmāsa
I. Vaivadniece

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Launags

2. nedēļa *no_28.09.2026* **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	**Launags**	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 zirnīšiem	*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.

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.