

		Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		1.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		Cūkgaļas stroganovs	A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Vārīti griķi, rīsi		130	4.6	1	44.8	207
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					25.2	27.5	87.8	700
Otrdiena	Pusdienas	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ kartupeļu biezenis	A01	130	7.6	1.5	44.8	223
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	30	0.7	3.28	3.09	45
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	A01,A07	50/150	1.8	5	32.3	181
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					23.4	24.48	116.1	778
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	200	6.4	6.5	27.8	195
		Plovs		180	11.8	14.9	39.7	340
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					27.7	26.9	94.9	731
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē ar vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	90/ 140	19.2	17.7	50.8	439
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					25.74	26.80	91.9	712
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	A07	150/3	3.64	5.45	8.61	98
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	100	4.91	7.32	43.65	260
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kakao ar pienu	A07	200	5.9	5	14	125
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					18.45	18.37	103.9	655
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
<i>* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"</i>								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJA MĪBŪ 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.)								
<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
<i>1.-4.klase</i>		<i>490-750</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>		

		Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		1.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
		Cūkgaļas stroganovs	A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Vārīti griķi, rīsi		200	10.13	2.63	49.63	263
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.1	0	10.6	43
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					35.33	33.03	114.1	895
Otrdiena	Pusdienas	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ kartupeļu biezenis	A01	180	10.52	2.08	62.03	309
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	30	0.7	3.28	3.09	45
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	A01,A07	50/150	1.8	5	32.3	181
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					28.02	26.8	143.9	929
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	250	7.9	8.1	34.8	244
		Plovs		270	17.8	22.4	59.5	511
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					27.7	36.0	121.7	950
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.7	4.7	21.2	154
		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	90/ 200	22.7	18.4	71.5	542
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.2	4	6.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	14.4	58
Kopā:					33.4	27.5	130.6	904
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	A07	300	7.32	13.28	17.64	219
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	120	5.892	8.784	52.38	312
		Rudzu maize	A01	55	3.85	0.55	22.83	112
		Kakao ar pienu	A07	220	6.49	5.5	15.4	137
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					24.8	28.3	129.3	871
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
<i>* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"</i>								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅA M 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	

		Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		1.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
		Cūkgaļas strogonovs	A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Vārīti griķi, rīsi		200	10.13	2.63	49.63	263
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.1	0	10.6	43
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					35.33	33.03	114.1	895
Otrdiena	Pusdienas	Smakinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ kartupeļu biezenis	A01	180	10.52	2.08	62.03	309
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	30	0.7	3.28	3.09	45
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	A01,A07	50/150	1.8	5	32.3	181
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					28.02	27	143.9	929
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	250	7.9	8.1	34.8	244
		Plovs		270	17.8	22.4	59.5	511
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					27.7	36	121.7	950
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.7	4.7	21.2	154
		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	90/ 200	22.7	18.4	71.5	542
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.2	4	6.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	14.4	58
Kopā:					33.4	27.5	130.6	903
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	A07	300	7.32	13.28	17.64	219.36
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	120	5.89	8.78	52.38	312
		Rudzu maize	A01	55	3.85	0.55	22.83	112
		Kakao ar pienu	A07	220	6.49	5.5	15.4	137
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	90.60
Kopā:					24.8	28.3	129.3	871
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								
Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem, 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		

		Ēdienkarte BG		Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi						1.nedēļa	
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa, bez putrainiem		160	5.5	5.2	17.6	139	
		BG+PN Cūkgājas strēmelītes		100	12.98	16.4	3.92	215	
		dārzeņu mērcē TK 1296		150	5.31	1.15	51.69	238	
		Vārīti griķi, rīsi		100	1.4	4.2	6	67	
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		150	0.1	0	7.9	32	
		Ābolu sulas dzēriens		10	0.88	0.19	8.29	38	
				Kopā:	26.17	27.14	95.4	731	
Otrdiena	Pusdienas	BG Cepta zivs panējumā TK 1546		80	15.5	10.3	6.9	182	
		Vārīti kartupeļi		160	3.32	0	24.49	111	
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56	
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38	
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78	
		Dzērveņu ķīselis		150	0	0	22.74	91	
				Kopā:	24.24	15.54	95.04	617	
Trešdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar vistas gaļu TK 1259	A09	200	5.24	5.82	12.85	125	
		Plovs		180	11.8	14.9	39.7	340	
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12	
		BG galetes		20	1.76	0.38	16.58	77	
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.75	6.6	77	
				Kopā:	27.7	24.95	77.73	630	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgāļu un rīsiem		160	4.24	6.1	13.6	126	
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē		60/60	14	11.3	2.7	169	
		Vārīti kartupeļi		160	3.32	0	24.49	111	
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48	
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58	
				Kopā:	23.34	20.39	68.28	550	
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	A07	150/5	3.64	5.85	8.61	102	
		PN Rīsu biezputra (auksta) TK 1294		200	3.792	3.936	50.334	252	
		Ābolu biezenis TK 1295		40	0.17	0.34	8.14	36	
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38	
		Kakao ar pienu	A07	200	5.9	5	14	125	
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91	
				Kopā:	15.582	16	110.4	643	
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs									
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"									
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM 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	

		Ēdienkarte PN	Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				1.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupuņu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes		100	12.98	16.4	3.92	215
		dārzeņu mērcē TK 1296		130	4.6	1	44.8	207
		Vārīti griķi, rīsi		100	1.4	4.2	6	67
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		150	0.1	0	7.9	32
		Ābolu sulas dzēriens		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rudzu maize	A01					
Kopā:					25.98	27	88.52	701
Otrdiena	Pusdienas	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ vārīti kartupeļi	A01	130	7.6	1.5	44.8	223
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Dzērveņu ķīselis		150	0	0	22.74	91
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					24.34	17.15	117.4	721
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	200	6.4	6.5	27.8	195
		Pļavs		180	11.8	14.9	39.7	340
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	21.9	86.1	628
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzeņiem		60/60	14	11.3	2.7	169
		mērcē						
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	160	3.32	0	24.49	111
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					23.86	20.40	68.29	552
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka		260	6.15	8.51	14.70	160
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	100	4.91	7.32	43.65	260
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kakao ar rīsu pienu		200	2.1	2.66	18.15	105
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					17.16	19.09	114.1	697
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅAM 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		

		Ēdienkarte PN 5.-9.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>					
							1.nedēļa	
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupuņu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē TK 1296		100	12.98	16.4	3.92	215
		Vārīti griķi, rīsi		200	10.13	2.63	49.63	263
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.1	0	10.6	43
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					36.11	32.53	114.9	897
Otrdiena	Pusdienas	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ vārīti kartupeļi	A01	180	10.52	2.08	62.03	309
		Biešu salāti ar eļļu		150	1.65	7.5	11.4	120
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Dzērveņu ķīselis		150	0	0	22.74	91
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					29.51	22	149	911
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	250	7.9	8.1	34.8	244
		Plovs		270	17.8	22.4	59.5	511
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	31.0	112.9	847
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	8.04	5.64	25.44	185
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē		75/75	17.15	14.13	3.38	209
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	200	4.15	0	30.61	139
		Burkānu salāti ar eļļu		120	1.44	4.8	8.28	82
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	14.4	58
Kopā:					33.6	25.0	98.71	754
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka		350	8.28	11.46	19.79	215
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	120	5.892	8.784	52.38	312
		Rudzu maize	A01	55	3.85	0.55	22.83	112
		Kakao ar rīsu pienu		200	2.1	2.66	18.15	105
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					21.3	23.7	134.2	835
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
<i>* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli skolai"</i>								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAĪNĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM 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.)								
<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
<i>5.-9.klase</i>		<i>700-960</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>		

		Ēdienkarte (olu nepanesamība, bez riekstiem; bez putnu gaļas)		Salaspils vsk				
		1.-4.klašu audzēkņi				1.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 28.09.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		Cūkgaļas stroganovs	A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Vārīti griķi, rīsi		130	4.6	1	44.8	207
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					25.2	27.5	87.8	700
Otrdiena	Pusdienas	BG Cepta zivs panējumā TK 1546		80	15.5	10.3	6.9	182
		Vārīti makaroni/ vārīti kartupeļi	A01	130	7.6	1.5	44.8	223
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	A01,A07	50/150	1.8	5	32.3	181
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					27.4	21.10	111	744
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	3.9	3.9	21.9	138
		Pļavs		230	15.08	20.69	50.72	449
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	25.09	91.22	681
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		Sutināti cūkgaļas gabaliņi dārzeņu mērcē ar vāriem	A01,A07	90/ 140	19.2	17.7	50.8	439
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					25.74	26.80	91.9	712
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka		260	6.15	8.51	14.70	160
		Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	100	4.91	7.32	43.65	260
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kakao ar pienu	A07	200	5.9	5	14	125
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					20.96	21.43	110	717
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAJINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM 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		

		Ēdienkarte (<i>bez āboliem</i>)	Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				1.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no 28.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		Cūkgaļas stroganovs	A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Vārīti griķi, rīsi		130	4.6	1	44.8	207
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					25.1	27.5	94.3	700
Otrdiena	Pusdienas	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,A03	70	10.8	10.4	8.9	172
		Vārīti makaroni/ kartupeļu biezenis	A01	130	7.6	1.5	44.8	223
		Krējuma- tomātu mērce_2	A01,A07	30	0.7	3.28	3.09	45
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	A01,A07	50/150	1.8	5	32.3	181
		Auglis-banāns		50	0.6	0.1	10.5	45
Kopā:					23.7	23.98	113.2	763
Trešdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	200	6.4	6.5	27.8	195
		Plovs		180	11.8	14.9	39.7	340
		Sagriezts svaigs gurķis ar garšvielām		70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:					27.7	26.9	94.9	731
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē ar vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	90/ 140	19.2	17.7	50.8	439
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					25.74	26.80	91.9	712
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	A07	150/3	3.64	5.45	8.61	98
		Plānās piena pankūkas	A01;07	140	8.8	11.1	41.7	302
		Ievārījums, <i>bez āboliem</i>		20	0.1	0.04	12.44	51
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61
		Kakao ar pienu	A07	200	5.9	5	14	125
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					21.74	22.09	110.2	727
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM 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