

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	A07,A09	200	3.9	6.7	12.3	125
		Makaroni ar gaļu	A01	210	14.4	19.1	38.1	382
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21.1	28.7	77.9	654
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	100/200	16.3	15.9	36.8	356
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	3.5	5.32	56
		Rudzu maize	A01	25	1.88	0.25	10.38	51
		Deserts "Umka"	A01,A07	50	2.44	8.94	15.4	152
		Zemeņu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					21.68	28.73	77.14	654
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03,A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	120/20	4.3	2.7	38.3	195
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	21.9	83.6	658
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnišu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/kartupeļiem	A01	90/150	16.8	18.1	43.7	405
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	76
Kopā:					25.7	29	71.5	652
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis	A01	75	1.54	0.34	21.88	97
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
Kopā:					29.5	28.24	69.88	652

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -augļi

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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 5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola
1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzenų zupa	A07,A09	250	4.8	8.4	15.4	156
		Makaroni ar gaļu	A01	270	18.7	24.5	49.8	495
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	36	105.8	858
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	110/250	18.6	17.5	45.2	413
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Deserts "Umka"	A01,A07	70	3.42	12.52	21.56	213
		Zemeņu ķīselis		180	0.44	0.23	13.86	59
Kopā:					27.76	35.85	113.12	886
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03, A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	200/30	6.7	4.1	63.4	317
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Ābolu kompots		200	0.2	0.4	11.8	52		
Kopā:					35.9	24.9	123.5	862
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnišu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/kartupeļiem	A01	100/220	20.5	20.6	57.8	499
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	102
Kopā:					33.6	36.1	102.8	870
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	100	12.5	20.3	5.9	256
		Vārīti griķi/rīsi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis	A01	100	2.06	0.45	29.17	129
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.75	92		
Kopā:					34.21	31.1	112.32	866

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU 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

Salaspils vidusskola
1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	A07,A09	250	4.8	8.4	15.4	156
		Makaroni ar gaļu	A01	270	18.7	24.5	49.8	495
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	36	105.8	858
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	110/250	18.6	17.5	45.2	413
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Deserts "Umka"	A01,A07	70	3.42	12.52	21.56	213
		Zemeņu ķīselis		180	0.44	0.23	13.86	59
Kopā:					27.76	35.85	113.12	886
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03,A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	200/50	7.43	6.23	65.67	348
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Ābolu kompots		200	0.2	0.4	11.8	52		
Kopā:					36.63	27.03	125.77	893
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnišu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/kartupeļiem	A01	100/220	20.5	20.6	57.8	499
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	102
Kopā:					33.6	36.1	102.8	870
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldiskābā mērcē_2	A09	100	12.5	20.3	5.9	256
		Vārīti griķi/rīsi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis ar pienu	A01,A07	100/240	9.4	6.4	38.8	250
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					35.2	34	110.2	888

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 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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzeni zupa	A07,A09	200	3.9	6.7	12.3	125
		BG makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem TK 1253		220	16.8	17.4	59.3	461
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
		Kopā:				22.98	26.99	99.09
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290		100	12.4	15.1	7.2	214
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	6	9.12	96
		BG galetes		25	2.2	0.48	20.73	96
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Zemeņu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:				24.07	22.67	90.82	664	
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru, bez majonēzes;	A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi, griķi		120	4.14	0.42	45.18	201
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		20	0.1	2.2	2.9	32
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		BG galetes		20	1.76	0.38	16.58	77
				150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:				27.7	21.8	93.36	692	
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnišu zupa		200	2.67	5.73	12.13	111
		'Boloņas mērce BG TK 903		100	8.2	13.8	5.5	179
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		BG galetes		25	2.2	0.48	20.73	96
		Kefirs		A07	200	5.6	5	8.8
Kopā:				24.39	28.01	81.57	649	
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		PN Cepts ābols TK 1277		150	0.83	1.6	25.04	118
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		BG galetes		20	1.76	0.38	16.58	77
Kopā:				27.8	29	73.02	669	

Dzerašais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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	Dārzenų zupa, <i>bez siera</i>	A09	200	2.25	5.05	10.48	96
		BG makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem <i>TK 1253</i>		220	16.8	17.4	59.3	461
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					21.33	25.34	97.27	702
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs <i>TK 1290</i>		100	12.4	15.1	7.2	214
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	6	9.12	96
		<i>BG galetes</i>		25	2.2	0.48	20.73	96
		Rīsu piena panna cotta <i>TK 1217</i>		100	3.44	0.95	13.92	78
		Zemeņu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					24.07	22.67	90.82	664
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa, <i>bez krējuma</i>	A09	200	1.63	5.06	14.5	110
		Vistas gaļas karbonāde <i>bez siera, bez majonēzes, bez krējuma</i>		80	23.96	1.9	0.42	115
		Vārīti rīsi, griķi		120	4.14	0.42	45.18	201
		PN_BG_Rīsu piena mērce <i>TK_1451</i>		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 <i>TK 1299</i>		100	1.03	2.71	4.39	46
		<i>BG galetes</i>		20	1.76	0.38	16.58	77
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:					27.7	15.17	95.77	651
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		200	2.67	5.73	12.13	111
		'Boloņas mērce BG <i>TK 903</i>		120	9.84	16.56	6.6	215
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		<i>BG galetes</i>		30	2.64	0.57	24.87	115
Kopā:					20.87	25.86	78.01	628
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		PN Cepts ābols <i>TK 1277</i>		150	0.83	1.6	25.04	118
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		<i>BG galetes</i>		20	1.76	0.38	16.58	77
Kopā:					22.0	29.08	81.82	677

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -augļi

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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 (*Bez olas*) 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzenų zupa	A07,A09	200	3.9	6.7	12.3	125
		Makaroni ar gaļu	A01	210	14.4	19.1	38.1	382
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21.1	28.7	77.9	654
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	100/200	16.3	15.9	36.8	356
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	3.5	5.32	56
		Rudzu maize	A01	25	1.88	0.25	10.38	51
		Deserts "Umka"	A01,A07	50	2.44	8.94	15.4	152
		Zemenu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					21.68	28.73	77.14	654
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru, bez majonēzes	A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi, griķi ar piena mērci	A01,A07	120/20	4.3	2.7	38.3	195
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	21.9	83.6	658
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirņiņu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/kartupeļiem	A01	90/150	16.8	18.1	43.7	405
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	76
Kopā:					25.7	29	71.5	652
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis	A01	75	1.54	0.34	21.88	97
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
Kopā:					29.5	28.24	69.88	652
Kopā:					29.5	28.24	69.88	652

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -augļi

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola
1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa, <i>bez siera</i>	A09	200	2.25	5.05	10.48	96	
		Makaroni ar gaļu	A01	210	14.4	19.1	38.1	382	
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					20.85	27.25	84.38	666	
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290	A01	100	12.4	15.1	7.2	214	
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140	
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	6	9.12	96	
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81	
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78	
Zemeņu ķīselis					120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					24.67	22.59	86.69	649	
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa, <i>bez krējuma</i>	A09	200	1.63	5.06	14.5	110	
		Vistas gaļas karbonāde, <i>bez siera, bez maionēzes, bez krējuma</i>		80	23.96	1.9	0.42	115	
		Vārīti rīsi, griķi		120	4.14	0.42	45.18	201	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		40	0.2	4.4	5.8	64	
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 TK 1299		100	1.03	2.71	4.39	46	
Rudzu maize					40	2.8	0.4	16.6	81
Ābolu kompots					150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:					27.7	15.19	95.79	656	
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa	A01	200	2.67	5.73	12.13	111	
		'Boloņas mērce BG TK 903		100	8.2	13.8	5.5	179	
		Vārīti makaroni/ kartupeļi		150	8.77	1.72	51.66	257	
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47	
		Rudzu maize		30	2.1	0.3	12.45	61	
Kopā:					23.04	24.55	85.54	655	
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231	
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91	
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63	
		Uzpūtenis	A01	75	1.54	0.34	21.88	97	
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98	
Rudzu maize					40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					23.7	27.84	78.68	660	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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

Salaspils vidusskola
1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzu zupa, bez siera	A09	250	2.11	6.32	13.1	118		
		Makaroni ar gaļu	A01	300	20.78	27.22	55.33	549		
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49		
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
Kopā:					27.09	36.64	109.03	874		
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290	A01	150	18.6	22.65	10.8	321		
		Vārīti kartupeļi		250	5.53	0	38.26	175		
		Biešu salāti ar eļļu		140	1.54	7	10.64	112		
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122		
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78		
				Zemeņu ķīselis	180	0.44	0.23	13.86	59	
Kopā:					33.75	31.43	112.38	867		
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa, bez krējuma	A09	250	2.04	6.33	18.13	138		
		Vistas gaļas karbonāde, bez siera, bez majonēzes, bez krējuma		80	23.96	1.9	0.42	115		
		Vārīti rīsi, griķi		200	6.9	0.7	75.3	335		
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		20	0.1	2.2	2.9	32		
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 TK 1299		140	1.442	3.794	6.146	64		
				Rudzu maize	60	4.2	0.6	24.9	122	
				Ābolu kompots	200	0.2	0.4	11.8	52	
Kopā:					38.842	15.924	139.6	857		
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnišu zupa	A01	250	3.4	7.1	15.8	141		
		'Boloņas mērce BG TK 903		120	9.84	16.56	6.6	215		
		Vārīti makaroni/ kartupeļi		220	12.86	2.52	75.77	377		
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47		
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81		
Kopā:					30.2	29.58	118.57	861		
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	100	12.5	20.3	5.9	256		
		Vārīti griķi/rīsi		180	9.1	2.4	44.7	237		
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63		
		Uzpūtenis	A01	100	2.06	0.45	29.17	129		
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98		
				Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.75	92
Kopā:					28.41	30.7	121.12	874		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā - piens; 2x nedēļā - augļi

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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 PN+banāni+soja+marin., un cepti prod., tomāti, tom.pasta

5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_05.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa, <i>bez siera</i>	A09	250	2.11	6.32	13.1	118	
		Makaroni ar maltu vārītu cūkgaļu	A01	270	26.04	10.17	75.7	498	
		Sviests	A07	10	0.06	8.2	0.09	74	
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.31	2.52	4.48	46	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:					32.32	27.61	129.17	894	
Otrdiena	Pusdienas	Garšaugu buljonā vārīta cūkgaļa	A07	60	13.5	12.6	1.6	174	
		Sviests		10	0.06	8.2	0.09	74	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		50	0.25	5.5	7.25	80	
		Vārīti kartupeļi		250	5.53	0	38.26	175	
		Biešu salāti ar eļļu	A01	125	1.38	6.25	9.5	100	
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122	
		Rīsu piena panna cotta <i>TK 1217</i>		100	3.44	0.95	13.92	78	
		Zemeņu ķīselis		180	0.44	0.23	13.86	59	
Kopā:					28.8	34.33	109.38	862	
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa, <i>bez krējuma</i>	A07	250	2.04	6.33	18.13	138	
		Garšvielās vārīta vistas fileja		60	18	1.44	1.94	93	
		Sviests		10	0.06	8.2	0.09	74	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		50	0.25	5.5	7.25	80	
		Vārīti rīsi, griķi	A09	200	6.9	0.7	75.3	335	
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 <i>TK 1299</i>		140	1.442	3.794	6.146	64	
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Ābolu kompots		200	0.2	0.4	11.8	52	
Kopā:					31.69	27	137.26	917	
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141	
		Garšaugu buljonā vārīta cūkgaļa		60	13.5	12.6	1.6	174	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		50	0.25	5.5	7.25	80	
		Vārīti makaroni/ kartupeļi		200	11.69	2.29	68.88	343	
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.29	4	6.86	69	
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					32.93	31.89	117.0	887	
Piektdiena	Pusdienas	Garšvielās vārīta vistas fileja	A07	60	18	1.44	1.94	93	
		Sviests		10	0.06	8.2	0.09	74	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		50	0.25	5.5	7.25	80	
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.11	2.67	49.67	263	
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	A01	120	1.68	5.4	5.04	75	
		Uzpūtenis		70	1.44	0.315	20.419	90	
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98	
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					34.54	27	119.41	855	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā - piens; 2x nedēļā - augļi

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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 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