GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

Salaspils vsk

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_23.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Pupiņu zupa	*A01*	160	5.5	5.2	17.6	139
		Cūkgaļas strogonovs	*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
		Skolas auglis/ 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 garšsvielām		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 vārītiem 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 sīrupu 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

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

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

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*

Ēdienkarte

Salaspils vsk

5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_23.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Pupiņu 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
		Skolas auglis/ 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 garšsvielām		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 sīrupu 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

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

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

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA 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)*
5.-9..klase	*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

Salaspils vsk

10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_23.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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**	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, sezonas		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 garšsvielām		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 sīrupu 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 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)*
10.-12.klase	*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*