

		Ēdienkarte		<i>Salaspils vsk</i>					
		1.-4.klašu audzēkņi						1.nedēļa	
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		02.09. - 04.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas							0	
								0	
								0	
								0	
								0	
								0	
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0	
Otrdiena	Pusdienas							0	
01.09.2026		ZINĪBU DIENA						0	
								0	
								0	
								0	
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0	
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139	
02.09.2026		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	
<i>Kopā:</i>					27.7	27.5	87.8	700	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126	
03.09.2026		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzenų 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	
<i>Kopā:</i>					25.74	26.80	91.9	712	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	200	6.4	6.5	27.8	195	
04.09.2026		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	
<i>Kopā:</i>					27.3	26.9	94.9	731	
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs									
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.)									
<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>		<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
1.-4.klase		490-750		12-28		16-29	55-113		

		Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		1.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	02.09. - 04.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							0
								0
								0
								0
								0
								0
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							0
01.09.2026		ZINĪBU DIENA						0
								0
								0
								0
<i>Kopā:</i>					0	0.0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
03.09.2026		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
<i>Kopā:</i>					27.7	33.0	114.1	895
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.7	4.7	21.2	154
03.09.2026		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
<i>Kopā:</i>					33.4	27.5	130.6	904
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	250	7.9	8.1	34.8	244
04.09.2026		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
<i>Kopā:</i>					34.8	36.0	121.7	950
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.)								
<i>Izglītojamie</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>		<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
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	02.09. - 04.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							0
								0
								0
								0
								0
								0
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							0
01.09.2026								0
		ZINĪBU DIENA						0
								0
								0
<i>Kopā:</i>					0	0.0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
03.09.2026		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
<i>Kopā:</i>					27.7	33.0	114.1	895
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa ar maītu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.7	4.7	21.2	154
03.09.2026		Sutināti vistas gaļas gabaliņi dārzenu 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
<i>Kopā:</i>					33.4	27.5	130.6	904
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar nūdelēm	A01,A09	250	7.9	8.1	34.8	244
04.09.2026		Pļavs		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
<i>Kopā:</i>					34.8	36.0	121.7	950
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
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.)								
<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>		
10.-12.klase		800-980		20-37	27-38	90-147		