

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
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	116.09	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 vārītiem kartupeliem/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	103.86	655	

Dzēramais 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	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	114.13	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	143.92	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
		Kefirs	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	129.25	871

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144



Ēdienkarte **10.-12.klašu audzēkņi**

Salaspils vsk

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_12.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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	114.13
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	27	143.92	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
		Kefirs	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 kartupeliem/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	129.25	871	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAINAM 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	Pupiņu zupa, <i>bez putrainiem</i>		160	5.5	5.2	17.6	139
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē <i>TK 1296</i>		100	12.98	16.4	3.92	215
		Vārīti griķi, rīsi		150	5.31	1.15	51.69	238
		Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		<i>Kopā:</i>				26.17	27.14	95.4
Otrdiena	Pusdienas	Zivs filejas - dārzenų kotlete BG <i>TK 1293</i>	<i>A04,A03</i>	80	11.9	19.8	5.9	249
		Vārīti kartupeļi		160	3.32	0	24.49	111
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		Rīsu piena panna cotta <i>TK 1217</i>		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
<i>Kopā:</i>				20.64	25.04	94.04	684	
Trešdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar vistas gaļu <i>TK 1259</i>	<i>A09</i>	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
		<i>BG galetes</i>		20	1.76	0.38	16.58	77
		Kefīrs	<i>A07</i>	150	4.2	3.75	6.6	77
<i>Kopā:</i>				27.7	24.95	77.73	630	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		160	4.24	6.1	13.6	126
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzenų 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
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
<i>Kopā:</i>				23.34	20.39	68.28	550	
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka ar krējumu	<i>A07</i>	150/5	3.64	5.85	8.61	102
		PN Rīsu biezputra (<i>auksta</i>) <i>TK 1294</i>		200	3.792	3.936	50.334	252
		Ābolu biezenis <i>TK 1295</i>		40	0.17	0.34	8.14	36
		<i>BG galetes</i>	10	0.88	0.19	8.29	38	
		Kakao ar pienu	<i>A07</i>	200	5.9	5	14	125
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
<i>Kopā:</i>				15.582	16	110.37	643	

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa, <i>bez putrainiem</i>	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē <i>TK 1296</i>		100	12.98	16.4	3.92	215
		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
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		<i>Kopā:</i>				25.46	26.99	88.51
Otrdiena	Pusdienas	Zivs filejas - dārzenų kotlete BG <i>TK 1293</i>	A04,A03	80	11.9	19.8	5.9	249
		Vārīti kartupeļi		160	3.32	0	24.49	111
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.8	3.5	5.3	56
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		Rīsu piena panna cotta <i>TK 1217</i>		100	3.44	0.95	13.92	78
		Dzērveņu ķiselis		150	0	0	22.74	91
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				20.64	25.04	94.04	684	
Trešdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar vistas gaļu <i>TK 1259</i>	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
		<i>BG galetes</i>		20	1.76	0.38	16.58	77
<i>Kopā:</i>				27.7	21.2	71.13	553	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		160	4.24	6.1	13.6	126
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzeniēm 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
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
<i>Kopā:</i>				23.34	20.39	68.28	550	
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka		260	6.15	8.51	14.70	160
		PN Rīsu biezputra (<i>auksta</i>) <i>TK 1294</i>		200	3.792	3.936	50.334	252
		Ābolu biezenis <i>TK 1295</i>		40	0.17	0.34	8.14	36
		<i>BG galetes</i>		10	0.88	0.19	8.29	38
		Kakao ar rīsu pienu		200	2.1	2.66	18.15	105
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
<i>Kopā:</i>				14.29	16	120.61	682	

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē TK 1296		100	12.98	16.4	3.92	215
		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:					25.98	27	88.52	701
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna cūkgaļas kotlete_2 TK 1465	A01	80	11.9	19.8	5.9	249
		Vārīti makaroni/ vārīti kartupeļi		130	7.6	1.5	44.8	223
		Biešu salāti ar eļļu	A01	70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize		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:					25.44	26.55	114.36	798
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	A01	70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.7	21.9	86.1	628
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzenių mērcē		60/60	14	11.3	2.7	169
		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 sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					23.86	20.40	68.29	552
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka	A01	260	6.15	8.51	14.70	160
		Ābolu - drumstalu plātsmaize		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

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	Pupiņu zupa	A01	160	5.5	5.2	17.6	139
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē TK 1296		100	12.98	16.4	3.92	215
		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:					25.98	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	A01	70	0.8	3.5	5.3	56
		Rudzu maize		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
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
Kopā:					27.7	21.9	86.1	628
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	160	4.24	6.1	13.6	126
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzenų mērcē		60/60	14	11.3	2.7	169
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	160	3.32	0	24.49	111
		Burkānu salāti ar eļļu	A01	70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
Kopā:					23.86	20.40	68.29	552
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka	A01	260	6.15	8.51	14.70	160
		Ābolu - drumstalu plātsmaize		100	4.91	7.32	43.65	260
		Rudzu maize		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

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	Pupiņu zupa	A01	250	8.7	8.9	28.1	227
		BG+PN Cūkgaļas strēmelītes dārzenų 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
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	A01	150	1.65	7.5	11.4	120
		Rudzu maize		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	148.99	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	A01	70	0.7	0.1	2	12
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	27.7	31.0	112.9	847
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	8.04	5.64	25.44	185
		BG_PN_Vistas gaļa ar dārzenų 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	A01	120	1.44	4.8	8.28	82
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	14.4	58
				Kopā:	33.6	25.0	98.71	754
Piektdiena	Pusdienas	Soļanka	A01	350	8.28	11.46	19.79	215
		Ābolu - drumstalu plātsmaize		120	5.892	8.784	52.38	312
		Rudzu maize		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	134.15	835

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144