GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vsk

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no_30.11.2026***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Rasoļniks ar krējumu	*A01,A07*	200	3.6	8.53	15.07	151
		Makaroni ar sieru	*A01,A07*	170/35	16.77	12.75	41.72	349
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	*A01*	30	2.1	0.3	12.45	61
				Kopā:	***23.76***	***25.72***	***88.07***	***679***
Otrdiena	**Pusdienas**	Zirņu zupa		150	6.38	5.18	16.73	139
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	80	11.4	16.85	12.7	248
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	*A01*	180	3.8	0.504	25.3	121
		Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07*	25	0.53	1.21	1.67	20
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti salāti		70	0.92	1.86	6.2	45
		Rudzu maize	*A01*	15	1.05	0.15	6.23	30
		Kefīrs	*A07*	150	4.2	3.7	6.6	77
				Kopā:	***28***	***29***	***75.43***	***680***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		Krējuma- tomātu mērce_2	*A01,A07*	40	0.93	4.37	4.12	60
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis *(Banāns)*		80	0.96	0.16	16.8	72
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	150	4.2	2.7	18.3	114
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***27.70***	***23.73***	***98.32***	***723***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar krējumu	*A07*	160	1.2	5.9	11.5	104
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	*A09*	50/50	11.2	17.6	3.5	217
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
				Kopā:	***22.7***	***28.5***	***77.5***	***650***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	*A01,A07*	90/160	15.5	16.8	27.7	324
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	*A07*	50/160	2.5	7	41.6	239
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***20.3***	***26.2***	***84.3***	***654***

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 SASKAŅĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 *„Noteikumi par uzturu 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)*	*Oglhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*		*12-28*	*16-29*	*55-113*

Ēdienkarte

Salaspils vsk

5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_30.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Rasoļniks ar krējumu	*A01,A07*	300	5.9	12.7	23.3	231
		Makaroni ar sieru	*A01,A07*	220/40	20.24	15.22	53.98	434
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***30.23***	***32.46***	***117.5***	***883***
Otrdiena	**Pusdienas**	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	*A01*	200	4.22	0.56	28.11	134
		Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07*	30	0.63	1.45	2	24
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	*A01*	50	3.5	0.5	20.75	102
		Kefīrs	*A07*	200	5.6	5	8.8	103
				Kopā:	***35.14***	***34.05***	***103.5***	***861***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530
		Krējuma- tomātu mērce_2	*A01,A07*	40	0.93	4.37	4.12	60
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis *(Banāns)*		80	0.96	0.16	16.8	72
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	150	4.2	2.7	18.3	114
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.7***	***28.4***	***132.8***	***939***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar krējumu	*A07*	250	2.1	7.2	17.8	144
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	*A09*	60/60	13	21.1	4.3	259
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Augļu-ogu dzēriens		200	0	0	10.6	42
				Kopā:	***30.7***	***28.5***	***111.1***	***878***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	*A01,A07*	110/240	19.9	20.6	40.8	428
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	*A07*	60/180	3	8.5	47.5	279
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.3	22
		Rudzu maize	*A01*	50	3.5	0.5	20.75	102
				Kopā:	***27.3***	***31.8***	***117.1***	***864***

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 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)*	*Oglhidrāti (g)*
5.-9..klase	*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

Salaspils vsk

10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_30.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Rasoļniks ar krējumu	*A01,A07*	300	5.9	12.7	23.3	231
		Makaroni ar sieru	*A01,A07*	220/40	20.24	15.22	53.98	434
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4.4	61
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***30.24***	***32.52***	***117.5***	***884***
Otrdiena	**Pusdienas**	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti kartupeļi/ vārīti makaroni	*A01*	200	4.22	0.56	28.11	134
		Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07*	30	0.63	1.45	2	24
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	*A01*	50	3.5	0.5	20.75	102
		Kefirs	*A07*	200	5.6	5	8.8	103
				Kopā:	***35.14***	***34.05***	***103.5***	***861***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530
		Krējuma- tomātu mērce_2	*A01,A07*	40	0.93	4.37	4.12	60
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis *(Banāns)*		80	0.96	0.16	16.8	72
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	150	4.2	2.7	18.3	114
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.7***	***28.43***	***132.8***	***939***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar krējumu	*A07*	250	2.1	7.2	17.8	144
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	*A09*	60/60	13	21.1	4.3	259
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Augļu-ogu dzēriens		200	0	0	10.6	42
				Kopā:	***30.7***	***28.5***	***111.1***	***878***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas stroganovs ar vārītiem kartupeļiem, makaroniem	*A01,A07*	110/240	19.9	20.6	40.8	428
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		70	0.8	2.2	2.7	34
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	*A07*	60/180	3	8.5	47.5	279
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.3	22
		Rudzu maize	*A01*	50	3.5	0.5	20.75	102
				Kopā:	***27.3***	***31.8***	***117.1***	***864***

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)*	*Oglhidrāti (g)*
10.-12.klase		*800-980*		*20-37*	*27-38*	*90-147*