

		Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks 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 sirupu 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
		Cūkgājas 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		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	Cūkgājas 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 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>		
1.-4.klase		490-750		12-28	16-29	55-113		

		Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks 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 sirupu 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		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	48
		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	878
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	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks 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 sirupu 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		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	28.43	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 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		

		Ēdienkarte PN	Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				2.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks <i>bez krējuma</i>	A01	200	3.4	5.87	14.77	126
		Makaroni ar gaļu	A01	210	14.4	19.1	38.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					20.49	29.31	80	666
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.5	6.9	22.3	185
		Cūkgāšas kotlete	A01;A03	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti makaroni	A01	150	8.77	1.71	51.66	257
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					31.38	28.47	103.8	797
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		PN_BG_Risu piena mērce		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Risu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					27.7	23.66	100.1	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa <i>bez krējuma</i>		160	1.05	4.9	11.28	93
		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	45	3.15	0.45	18.68	91
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
Kopā:					22.9	28.5	79.36	650
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgāšas strēmelītes dārzeņu mērcē TK_1296		120	15.6	19.68	4.68	258
		Vārīti kartupeļi		200	4.68	0	34.44	156
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	1.14	3.14	3.86	48
		Risu piena-šokolādes "panna cota"		80	3.39	1.55	11.86	75
		Ogu ķīselis		100	0.24	0.03	9.94	41
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
Kopā:					28.3	24.85	87.46	687
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā -auglis								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
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.)								
Izglītojamie		Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)		
1.-4.klase		490-750		12-28	16-29	55-113		

		Ēdienkarte PN	<i>Salaspils vsk</i>					
		5.-9.klašu audzēkņi				2.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	<i>no_05.10.2026</i>					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Izsums +/-	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks <i>bez krējuma</i>	A01	300	5.1	8.81	22.16	188
		Makaroni ar gaļu	A01	250	17.14	22.74	45.36	455
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	19.2	58
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.48	91
<i>Kopā:</i>					26.68	36.14	109.6	851
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.48	6.88	22.32	185
		Cūkgaļas kotlete	A01;A03	80	11.4	17	12.7	249
		Vārīti makaroni	A01	200	10.53	2.06	62	309
		PN_BG_Rīsu piena mērce		30	0.15	3.3	4.35	48
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					34.67	32.3	126.8	937
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		70/200	27.17	16.2	69	530
		PN_BG_Rīsu piena mērce		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis (<i>Banāns</i>)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize		40	2.1	0.3	12.45	61
<i>Kopā:</i>					27.7	28.26	130.5	906
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa <i>bez krējuma</i>		300	1.97	9.19	21.16	175
		Sautēta c/g ar dārzeņiem	A09	60/60	13	21.1	4.3	259
		Vārīti griķi/rīsi		200	10.15	2.62	49.69	263
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.6	42
<i>Kopā:</i>					29.57	28.5	108.2	878
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes		150	19.5	24.6	5.85	323
		dārzeņu mērcē		250	5.84	0	43.05	196
		Vārīti kartupeļi		120	1.37	3.77	4.63	58
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	4.24	1.94	14.83	94
		Rīsu piena-šokolādes "panna cota"		100	0.24	0.03	9.94	41
		Ogu ķīselis		200	0.1	0	5.3	22
		Citronu dzēriens		65	4.55	0.65	26.98	132
<i>Kopā:</i>					35.84	30.99	110.6	865

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅA M 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 BG 1.-4.klašu audzēkņi	<i>Salaspils vsk</i>		2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks (ar rīsiem)		200	3.4	5.87	14.77	126
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.22	10
		BG_makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		200	15.3	16	53.8	420
		Vitamīnu salāti		70	0.9	2.9	3.1	42
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					20.63	25.96	94.58	694
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		200	8.5	6.9	22.3	185
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete		80	11.9	19.8	5.9	249
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4.22	0.56	28.11	134
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
Kopā:					31.01	33.81	80.05	749
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		PN_BG_Rīsu piena mērce		20	0.1	2.2	2.9	32
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		100	1.8	4.6	8	81
		Auglis (banāns)		80	1.28	0.08	16.8	73
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					27.7	21.47	97.09	693
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
		BG galetes		15	1.32	0.29	12.44	58
		Augļu-ogu dzēriens		150	0	0	10.9	44
Kopā:					21.22	28.5	73.34	627
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13	16.4	3.9	215
		Vārīti kartupeļi		200	4.68	0	34.44	156
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		100	1.14	3.14	3.86	48
		Šokolādes deserts ar ogu ķīseli	A07	50/160	2.5	7	41.6	239
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38
Kopā:					22.3	26.73	96.09	714
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 MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJA MĪBU 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 <i>(olu nepanesamība, bez riekstiem; bez putnu gaļas)</i>	<i>Salaspils vsk</i>					
		1.-4.klašu audzēkņi			2.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai	<i>no 05.10.2026</i>					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks 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
<i>Kopā:</i>					23.76	25.72	88.07	679
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		150	6.38	5.18	16.73	139
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete		80	11.9	19.8	5.9	249
		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		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
<i>Kopā:</i>					29	32	68.63	681
Trešdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļa 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 (<i>Banāns</i>)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Dzeraimais jogurts ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					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
<i>Kopā:</i>					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
<i>Kopā:</i>					20.3	26.2	84.3	654
Dzeraimais 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 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.)								
Izglītojamie		Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltumvielas (g)		Tauki (g)		Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase		490-750		12-28		16-29		55-113

		Ēdienkarte (bez āboliem)	Salaspils vsk					
		1.-4.klašu audzēkņi				2.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai	no_05.10.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	200	3.6	8.53	15.07	151
		Makaroni ar sieru	A01,A07	170/35	15.6	13.5	39.3	341
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61
Kopā:					22.59	26.47	85.65	671
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 salāti, bez āboliem		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, bez āboliem		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 MAĪNĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅA M 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		