



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 12.10.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01, A07	240	9.4	4	34.9	213
		Vistas gaļas plov		200	14	15.4	42.2	363
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15
Kopā:					25.90	22.70	93.00	680
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10.1	16.4	9.6	226
		Vārīti kartupelī/ makaroni		150	3.11	0	22.96	104
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	20	0.42	0.97	1.33	16
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	70/20	8.65	8.46	19.88	190
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
Kopā:					26.08	29	79.17	682
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	1.9	5.2	12.3	104
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce	A01,A07	50	1	1.88	3	33
		Vārīti rīsi, griķi		130	4.49	0.46	48.95	218
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		80	1.12	3.36	4.8	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					28	21.5	86.10	652
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.38	8.25	21.25	185
		Krējums, skābais	A07	3	0.09	0.6	0.09	6
		Burkānkūka	A01;03	100	8.1	19.85	38.4	365
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Tēja ar citronu_2		150	0.32	0.09	2.16	11
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					16.59	29.6	81.60	659
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.92	3.69	4.12	53
		Vārīti makaroni/kartupelī	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		80	0.704	2.5	7.2	54
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
		Auglis-banāns		70	0.84	0.14	14.7	63
Kopā:					29.69	22.28	80.08	640

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 -augļi

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEĒJAMĪBU 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 vidusskola				
		5.-9.klašu audzēkņi		3.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 12.10.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01, A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Vistas gaļas plovš		270	18.7	20.79	56.97	490
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Karkadē dzēriens		200	0	0	5	20
Kopā:					32.40	28.49	118.7	861
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10.1	16.4	9.6	226
		Vārīti kartupeļi/ makaroni		250	5.19	0	38.27	174
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	70	1.47	3.38	4.67	55
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.29	4	6.86	69
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	80/25	9.9	9.67	24.05	223
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.33	22
Kopā:					31.55	33.95	109.5	870
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	270	2.57	7.02	16.61	140
		Krējums, skābais	A07	10	0.3	2	0.3	20
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce	A01,A07	75	1.5	2.82	4.5	49
		Vārīti rīsi, griķi		220	7.6	0.78	82.84	369
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.13	0	10.53	43
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					34.60	27	138.1	930
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	7.65	9.9	25.5	222
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Burkānkūka	A01;03	120	9.72	23.82	46.08	438
		Rudzu maize	A01	40	4.2	0.6	24.9	122
		Tēja ar citronu_2		200	0.43	0.12	2.88	14
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					22.45	36.04	110.9	858
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2	A01,A07	65	1.5	6	6.7	87
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	220	7.7	3.03	51.84	265
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		100	0.88	3.13	9	68
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Kefīrs	A07	200	5.6	4.93	8.8	102
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					36	27.59	117.5	862
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 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)	
5.-9..klase	700-960		18-36		23-37		79-144	

		Ēdienkarte		Salaspils vidusskola				
		10.-12.klašu audzēkņi				3.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 12.10.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01, A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Vistas gaļas plov		270	18.7	20.79	56.97	490
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzenų salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Karkadē dzēriens		200	0	0	5	20
Kopā:					32.40	28.49	118.7	861
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10.1	16.4	9.6	226
		Vārīti kartupeļi/ makaroni		250	5.19	0	38.27	174
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	70	1.47	3.38	4.67	55
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.29	4	6.86	69
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	80/25	9.9	9.67	24.05	223
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.33	22
Kopā:					31.55	33.95	109.5	870
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	270	2.57	7.02	16.61	140
		Krējums, skābais	A07	10	0.3	2	0.3	20
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce	A01,A07	75	1.5	2.82	4.5	49
		Vārīti rīsi, griķi		220	7.6	0.78	82.84	369
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.13	0	10.53	43
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					34.60	27	138.1	930
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	7.65	9.9	25.5	222
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Burkānkūka	A01;03	120	9.72	23.82	46.08	438
		Rudzu maize	A01	40	4.2	0.6	24.9	122
		Tēja ar citronu_2		200	0.43	0.12	2.88	14
		Auglis, sezonas		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					22.45	36.04	112.9	866
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2	A01,A07	65	1.5	6	6.7	87
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	220	7.7	3.03	51.84	265
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		100	0.88	3.13	9	68
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Kefīrs	A07	200	5.6	4.93	8.8	102
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					36.06	27.59	117.5	862
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)	
10.-12.klase	800-980			20-37		27-38	90-147	

		Ēdienkarte BG		Salaspils vidusskola				
		1.-4.klašu audzēkņi		3.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomainīai		no_12.10.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa BG+PN ar BG makaroniem TK 1173		250	1.24	2.45	33.4	161
		Vistas gaļas plov		220	15.4	16.94	46.42	400
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		BG gales		10	0.88	0.19	8.29	38
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15
Kopā:					18.62	22.68	95.7	661
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna cūkgaļas kotlete TK 1254		70	10.5	17.3	5	218
		Vārīti kartupeļi		180	3.73	0	27.55	125
		PN+BG_Dārzeņu mērce TK 1507		20	0.14	0.87	1.74	15
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		BG gales		10	0.88	0.19	8.29	38
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	70/20	7.2	8.8	21.7	195
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
Kopā:					23.45	29.96	73.08	656
Trešdiena	Pusdienas	BG_Veģetārā skābētu kāpostu zupa TK 1480		200	1.92	5.19	11.86	102
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		PN+BG_Karija mērce TK 1506		50	0.76	2.09	5.42	44
		Vārīti rīsi, griķi		130	4.49	0.46	48.95	218
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		80	1.12	3.36	4.8	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
Kopā:					28	21.79	92.22	678
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem TK 888	A09	200	5.59	7.52	13.31	143
		BG_Burkānkūka TK 1509	A03	100	4.83	20.25	39.32	359
		BG gales		20	2.2	0.48	20.73	96
		Tēja ar citronu_2 TK 1504		150	0.32	0.09	2.16	11
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					13.24	28.94	86.92	661
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle TK 1484		60	16.03	9.85	1.46	159
		PN+BG_Rīsu_piena-tomātu mērce TK 1508		40	0.21	3.17	3.51	43
		Vārīti kartupeļi		180	3.73	0	27.55	125
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		100	0.88	3.13	9	68
		BG gales		20	1.76	0.38	16.58	77
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					28.01	20.43	85.7	639
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 -augļi								
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			Salaspils vidusskola			
		1.-4.klašu audzēkņi			3.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai			no_12.10.2026			
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	PN_Piena zupa ar makaroniem TK_1291	A01	250	2.6	2.6	32.7	165
		Vistas gaļas plov		220	15.4	16.94	46.42	400
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15
Kopā:					20.50	22.84	95.02	668
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna cūkgaļas kotlete TK 1254		70	10.5	17.3	5	218
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	180	3.73	0	27.55	125
		PN+BG_Dārzeņu mērce TK 1507		20	0.14	0.87	1.74	15
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.29	4	6.86	69
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Ievārījums		20	0.1	0.04	12.44	51
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
Kopā:					22.1	23.56	88.11	653
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa TK_1306	A01	200	1.9	5.2	12.3	104
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		PN+BG_Karija mērce TK 1506		50	0.76	2.09	5.42	44
		Vārīti rīsi, griķi		130	4.49	0.46	48.95	218
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		80	1.12	3.36	4.8	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					28	20.71	88.37	652
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.38	8.25	21.25	185
		Burkānkūka	A01;03	100	8.1	19.85	38.4	365
		Rudzu maize	A01	25	1.75	0.25	10.38	51
		Tēja ar citronu_2 TK_1504		150	0.32	0.09	2.16	11
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					16.85	29.0	83.59	663
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle TK 1484		60	16.03	9.85	1.46	159
		PN+BG_Rīsu_piena-tomātu mērce TK 1508		30	0.16	2.38	2.63	33
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		80	0.704	2.5	7.2	54
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					25.29	19.93	96.69	667
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā -auglis								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA 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 PN			Salaspils vidusskola			
		5.-9.klašu audzēkņi			3.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai			no_12.10.2026			
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	PN_Piena zupa ar makaroniem TK_1291	A01	250	2.6	2.6	32.7	165
		Vistas gaļas plov		300	20.78	23.1	63.3	544
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Karkadē dzēriens		200	0	0	5	20
Kopā:					27.63	29.25	123.5	868
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna cūkgaļas kotlete TK 1254		70	10.5	17.3	5	218
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	250	5.19	0	38.27	174
		PN+BG_Dārzeņu mērce TK 1507		100	0.7	4.36	8.7	77
		Burkānu salāti ar eļļu		120	1.55	4.8	8.23	82
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Ievārījums		20	0.1	0.04	12.44	51
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.33	22
Kopā:					25.78	28.05	116.8	823
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa TK 1306	A01	300	2.86	7.8	18.46	155
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		PN+BG_Karija mērce TK 1506		80	1.22	3.35	8.83	70
		Vārīti rīsi, griķi		220	7.6	0.78	82.84	369
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		120	1.68	5.04	7.2	81
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.13	0	10.53	43
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61
Kopā:					33.89	27	141.0	940
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	7.65	9.9	25.5	222
		Burkānkūka	A01;03	120	9.72	23.82	46.08	438
		Rudzu maize	A01	40	4.2	0.6	24.9	122
		Tēja ar citronu_2 TK_1504		200	0.43	0.12	2.88	14
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					22.30	35.04	110.8	848
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle TK 1484		60	16.03	9.85	1.46	159
		PN+BG_Rīsu_piena-tomātu mērce TK 1508		80	0.43	7.27	7.02	95
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	220	7.7	3.03	51.84	265
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		100	0.88	3.13	9	68
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					29.59	27	127.4	867
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā -auglis								
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAIŅĪTA 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)	
5.-9..klase	700-960		18-36		23-37		79-144	

		Ēdienkarte (Olu nepanesība)			Salaspils vidusskola			
		1.-4.klašu audzēkņi			3.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai			no 12.10.2026			
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01, A07	240	9.4	4	34.9	213
		Vistas gaļas plovš		200	14	15.4	42.2	363
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15
Kopā:					25.90	22.70	93.00	680
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna cūkgaļas kotlete TK 1254		70	10.5	17.3	5	218
		Vārīti kartupeļi/ makaroni	A01	150	3.11	0	22.96	104
		Piena mērce ar dārzeņiem	A01,A07	20	0.42	0.97	1.33	16
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	70/20	7.2	8.8	21.7	195
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
Kopā:					25.03	30	76.39	678
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	1.9	5.2	12.3	104
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce TK 1485	A01,A07	50	1	1.88	3	33
		Vārīti rīsi, griķi		130	4.49	0.46	48.95	218
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		80	1.12	3.36	4.8	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					28	21.5	86.10	652
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.38	8.25	21.25	185
		Krējums, skābais	A07	3	0.09	0.6	0.09	6
		Rauga pankūkas (bez olas) TK 1510	A01;07	120	8	15.5	40.1	332
		Ievārijums		15	0.08	0.03	9.33	38
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Tēja ar citronu_2 TK_1504		150	0.32	0.09	2.16	11
		Skolas auglis/ auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					16.57	25.27	92.63	664
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle TK 1484		60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2 TK 1302	A01,A07	30	0.69	2.77	3.09	40
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Biešu-ābolu salāti ar eļļu		80	0.704	2.5	7.2	54
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					29.82	21.42	85.35	653
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 MAIŅĪTA SASKANĀ 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 (bez āboliem)			Salaspils vidusskola			
		1.-4.klašu audzēkņi			3.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai			no 12.10.2026			
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01, A07	240	9.4	4	34.9	213
		Vistas gaļas plov		200	14	15.4	42.2	363
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzenu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15
Kopā:					25.90	22.70	93.00	680
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10.1	16.4	9.6	226
		Vārīti kartupeļi/ makaroni		150	3.11	0	22.96	104
		Piena mērce ar dārzeniem	A01,A07	20	0.42	0.97	1.33	16
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.9	2.8	4.8	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Biezpiena deserts deserts ar ievārijumu	A07	70/20	7.2	8.8	21.7	195
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
Kopā:					24.63	29	80.99	687
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	1.9	5.2	12.3	104
		Krējums, skābais	A07	5	0.15	1	0.15	10
		Cepta vistas karbonāde_S		70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce	A01,A07	50	1	1.88	3	33
		Vārīti rīsi, griķi		130	4.49	0.46	48.95	218
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem,eļļu		80	1.12	3.36	4.8	54
		Ogu sīrupa dzēriens, (bez āboliem)		150	0.1	0	7.9	32
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					28	21.5	86.10	652
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	250	6.38	8.25	21.25	185
		Krējums, skābais	A07	3	0.09	0.6	0.09	6
		Burkānkūka	A01;03	100	8.1	19.85	38.4	365
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Tēja ar citronu_2		150	0.32	0.09	2.16	11
		Auglis, sezonas (bez āboliem)		80	0.24	0.48	10.72	48
Kopā:					16.53	29	80.92	655
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2	A01,A07	30	0.69	2.77	3.09	40
		Vārīti makaroni/kartupeļi	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Biešu salāti ar eļļu, (bez āboliem)		80	0.704	2.5	7.2	54
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.7	6.6	77
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					29.82	21.42	85.35	653
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"								
LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens;								
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		