

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	15.6	13.5	39.3	341
		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:					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 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 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 **5.-9.klašu audzēkņi**

Salaspils vsk

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_19.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	300	5.9	12.7	23.3	231
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424
		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:					28.69	33.44	114.33	873
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	132.82	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	117.05	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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rasolņiks ar krējumu	A01,A07	300	5.9	12.7	23.3	231
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424
		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:					28.7	33.5	114.3	874
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	103.53	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	132.82	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	117.05	864

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Rasoļņiks (ar rīsiem)	A07	200	3.4	5.87	14.77	126	
		Krējums, skābais		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	A07	200	8.5	6.9	22.3	185	
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete		80	11.9	19.8	5.9	249	
		Kartupeļu biezenis		200	4.22	0.56	28.11	134	
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti 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	A07	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		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	A07	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	A07	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		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 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	Rasoļņiks 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 sīrupu 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
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete_2		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	15	0.32	0.73	1	12
		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:					28.57	31.92	67.96	673
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 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	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 sīrupu 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
		Cūkgaļas 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 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	103.81	797
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355
		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 (Banāns)		80	0.96	0.16	16.8	72
		Rīsu 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_Cūkgaļas 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
		Rīsu 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

Dzeraamais 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 MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU 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	dzums +/-	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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 sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	58
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.48	91
Kopā:					26.68	36.14	109.63	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 salāti		100	1.31	2.66	8.85	65
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
Kopā:					34.67	32.3	126.82	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 (Banāns)		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		
Kopā:					27.7	28.26	130.45	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		
Kopā:					29.57	28.5	108.23	878
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		150	19.5	24.6	5.85	323
		Vārīti kartupeļi		250	5.84	0	43.05	196
		Ķīnas kāpostu-dažādu dārzeņu salāti		120	1.37	3.77	4.63	58
		Rīsu piena-šokolādes "panna cota"		100	4.24	1.94	14.83	94
		Ogu ķīselis		100	0.24	0.03	9.94	41
Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.3	22		
Rudzu maize	A01	65	4.55	0.65	26.98	132		
Kopā:					35.84	30.99	110.58	865

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 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)
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	Rasolņiks (<i>ar rīsiem</i>), <i>bez krējuma</i>		300	5.1	8.8	22.16	188	
		BG_makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		200	15.3	16	53.8	420	
		Vitamīnu salāti		100	1.29	4.14	4.43	60	
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58	
		BG_galetes		10	0.88	0.19	8.29	38	
Kopā:					22.57	29.13	103.08	765	
Otrdiena	Pusdienas	Zirņu zupa		150	6.38	5.18	16.73	139	
		Bezglutēna cūkgaļas kotlete_2		80	11.9	19.8	5.9	249	
		Vārīti <i>bezglutēna</i> makaroni		100	2.94	0.56	38.89	172	
		PN_BG_Rīsu piena mērce		20	0.1	2.2	2.9	32	
		Vārītu biešu un svaigu ābolu salāti		70	0.92	1.86	6.2	45	
Kopā:					0.88	0.19	8.29	38	
Kopā:					23.12	29.79	78.91	676	
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vista ar vārītiem rīsiem/griķiem		60/140	19.7	11.7	42.8	355	
		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	
Kopā:					0.88	0.19	8.29	38	
Kopā:					27.7	23.65	100.09	708	
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		180	9.14	2.35	44.72	237	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		70	0.9	2.1	2.7	33	
		BG_galetes		15	1.32	0.29	12.44	58	
Kopā:					0	0	10.9	44	
Kopā:					23.61	28.5	85.54	682	
Piektdiena	Pusdienas	BG_PN_Cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		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	
		Rīsu piena-šokolādes "panna cota"		80	3.39	1.55	11.86	75	
		Ogu ķīselis		100	0.24	0.03	9.94	41	
Kopā:					0.88	0.19	8.29	38	
Kopā:					150	0.1	0	4	16
Kopā:					20	1.76	0.38	16.58	77
Kopā:					26.91	24.78	85.36	672	

Dzēriens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 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