

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola
4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 16.02.2026

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 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
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 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:					24.63	29	80.99
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	A01,A07	70	18.3	9.4	0.7	161	
		Karija mērce		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
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	80	0.24	0.48	10.72	48		
		Kopā:					16.53	29	80.92
Piektdiena	Pusdienas	Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle	A01,A07	60	16.03	9.85	1.46	159	
		Krējuma-tomātu mērce_2		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	A01	80	0.704	2.5	7.2	54	
		Rudzu maize		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

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 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

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola
4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no_16.02.2026

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 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 ievārījumu	A07	80/25	8.3	10.06	26.1	228
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.33	22
Kopā:					29.95	34.34	111.58	875
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	117.48	862

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 vidusskola
4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 16.02.2026

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
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 dārzenų	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 ievārījumu	A07	80/25	8.3	10.06	26.1	228
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	5.33	22
Kopā:				29.95	34.34	111.58	875	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	270	2.57	7.02	16.61	140
		Krējums, skābais		A07	10	0.3	2	0.3
		Cepta vistas karbonāde_S	A01,A07	70	18.3	9.4	0.7	161
		Karija mērce		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	A01	100	1.4	4.2	6	67
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.13	0	10.53	43
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				34.60	27	138.1	930	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar maltu cūkgaļu un pastu	A01	300	7.65	9.9	25.5	222
		Krējums, skābais		A07	5	0.15	1	0.15
		Burkānkūka	A01;03	120	9.72	23.82	46.08	438
		Rudzu maize		A01	40	4.2	0.6	24.9
		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	A01,A07	60	16.03	9.85	1.46	159
		Krējuma-tomātu mērce_2		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
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:				36.06	27.59	117.48	862	

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147

		Ēdienkarte PN			Salaspils vidusskola			
		1.-4.klašu audzēkņi			4.nedēļa			
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai			no_16.02.2026			
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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 dārzenų 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_Dārzenų 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	Dārzenų 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
		*Auglis, sezonas		80	0.24	0.48	10.72	48
Kopā:					16.79	28.92	82.91	659
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
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 SASKAŅĀ 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)		Olībumvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)		
1.-4.klase		490-750		12-28	16-29	55-113		

		Ēdienkarte PN		Salaspils vidusskola				
		5.-9.klašu audzēkņi		4.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 16.02.2026				
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
		*Auglis, sezonas		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	22.30	35.04	112.8	856
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
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 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 BG				Salaspils vidusskola		
		1.-4.klašu audzēkņi				4.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_16.02.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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 garkates		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 garkates		10	0.88	0.19	8.29	38
		Biezpiena deserts deserts ar ievārījumu	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 garkates		20	2.2	0.48	20.73	96
		Tēja ar citronu_2 TK_1504		150	0.32	0.09	2.16	11
		*Auglis, sezonas		80	0.24	0.48	10.72	48
Kopā:					13.18	29	86.24	657
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 garkates		20	1.76	0.38	16.58	77
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
Kopā:					24.01	19.33	97.5	660
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 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+BG		Salaspils vidusskola				
		1.-4.klašu audzēkņi		4.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 16.02.2026				
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
		Kīnas kāpostu - jauktu dārzenu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		BG gakes		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_Dārzenu mērce TK 1507		20	0.14	0.87	1.74	15
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.29	4	6.86	69
		BG gakes		20	1.76	0.38	16.58	77
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78
		Ievārījums		25	0.13	0.05	15.55	63
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	4	16
				Kopā:	21.09	23.55	91.2	661
Trešdiena	Pusdienas	BG_Veģetārā skābētu kāpostu zupa TK 1480		200	1.92	5.19	11.86	102
		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
		BG gakes		15	1.32	0.29	12.44	58
				Kopā:	28.0	20.79	92.07	667
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 gakes		20	2.2	0.48	20.73	96
		Tēja ar citronu_2 TK 1504		150	0.32	0.09	2.16	11
		*Auglis, sezonas		80	0.24	0.48	10.72	48
				Kopā:	13.18	29	86.24	657
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 gakes		20	1.76	0.38	16.58	77
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Auglis-banāns		100	1.2	0.2	21	91
				Kopā:	24.01	19.33	97.5	660
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 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 (Olu nepanesība)		Salaspils vidusskola				
		1.-4.klašu audzēkņi		4.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_16.02.2026				
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 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	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 ievārījumu	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
		Ievārījums		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
		*Auglis, sezonas		80	0.24	0.48	10.72	48
				Kopā:	16.51	25.15	91.95	660
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								
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 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