Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

4.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_16.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Siera-dārzeņu zupa	*A07,A09*	200	3.9	6.7	12.3	125
		Makaroni ar gaļu	*A01*	210	14.4	19.1	38.1	382
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***21.1***	***28.7***	***77.9***	***654***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	*A01,A07*	100/200	16.3	12.5	38.8	333
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	2.66	5.32	48
		Rudzu maize	*A01*	25	1.88	0.25	10.38	51
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		120	0.12	0	7.92	32
				Kopā:	***20.87***	***29.51***	***72.32***	***638***
Trešdiena	**Pusdienas**							0
								0
18.11.2026		**Latvijas Republikas**						0
		Proklamēšanas						0
		diena						0
								0
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/rīsiem	*A01*	90/150	16.8	18.1	43.7	405
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	*A07*	150	4.2	3.7	6.6	76
				Kopā:	***25.7***	***29***	***71.5***	***652***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	*A09*	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/kartupeļiem		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis	*A01*	75	1.54	0.34	21.88	97
		Skolas piens / piens*	*A07*	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***29.5***	***28.24***	***69.88***	***652***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

LAD programma "Piens un Augli skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

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)*	*Ogļhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*		*12-28*	*16-29*	*55-113*

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_16.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Siera-dārzeņu zupa	*A07,A09*	250	4.8	8.4	15.4	156
		Makaroni ar gaļu	*A01*	270	18.7	24.5	49.8	495
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.7***	***36***	***105.8***	***858***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	*A01,A07*	110/250	18.6	17.5	49.2	429
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	4.57	9.12	83
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu kīselis		120	0.12	0	7.92	32
				Kopā:	***26.04***	***36.77***	***101***	***839***
Trešdiena	**Pusdienas**							0
								0
18.11.2026		**Latvijas Republikas**						0
		Proklamēšanas						0
		diena						0
								0
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/rīsiem	*A01*	100/220	20.5	20.6	57.8	499
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	200	5.6	5	8.8	102
				Kopā:	***33.6***	***36.1***	***102.8***	***870***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	*A09*	100	12.5	20.3	5.9	256
		Vārīti griķi/ kartupeļi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis	*A01*	100	2.06	0.45	29.17	129
		Skolas piens / piens*	*A07*	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	*A01*	45	3.15	0.45	18.75	92
				Kopā:	***34.21***	***31.1***	***112.3***	***866***

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

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_16.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Siera-dārzeņu zupa	*A07,A09*	250	4.8	8.4	15.4	156
		Makaroni ar gaļu	*A01*	270	18.7	24.5	49.8	495
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.7***	***36***	***105.8***	***858***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem/makaroniem	*A01,A07*	110/250	18.6	17.5	49.2	429
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	4.57	9.12	83
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		120	0.12	0	7.92	32
				Kopā:	***26.04***	***36.77***	***101.0***	***839***
Trešdiena	**Pusdienas**							0
								0
18.11.2026		**Latvijas Republikas**						0
		Proklamēšanas						0
		diena						0
								0
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/rīsiem	*A01*	100/220	20.5	20.6	57.8	499
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	200	5.6	5	8.8	102
				Kopā:	***33.6***	***36.1***	***102.8***	***870***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	*A09*	100	12.5	20.3	5.9	256
		Vārīti griķi/kartupeļi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis ar pienu	*A01,A07*	100/240	9.4	6.4	38.8	250
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***35.20***	***34.0***	***110.2***	***888***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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