



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vsk un Salaspils psk

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 21.09.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzenu 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 sirupu 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 vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	100/200	16.3	15.9	36.8	356
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	3.5	5.32	56
		Rudzu maize	A01	25	1.88	0.25	10.38	51
		Deserts "Umka"	A01,A07	50	2.44	8.94	15.4	152
		Zemeņu ķiseļi		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					21.68	28.73	77.14	654
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03,A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārti rīsi, griķi ar piena mērci	A01,A07	120/20	4.3	2.7	38.3	195
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:					27.7	21.9	83.6	658
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vāriem makaroniem/kartupeļiem	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
		Vārti griķi/rīsi		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
		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"**

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 izglītojamajiem, 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 vsk un Salaspils psk				
		5.-9.klašu audzēkņi		4.nedēļa				
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no_21.09.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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 sirupu 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 vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	110/250	18.6	17.5	45.2	413
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Deserts "Umka"	A01,A07	70	3.42	12.52	21.56	213
		Zemeņu ķiseļs		180	0.44	0.23	13.86	59
Kopā:					27.76	35.85	113.1	886
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03, A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	200/30	6.7	4.1	63.4	317
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					35.9	24.9	123.5	862
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vāriem makaroniem/kartupeļiem	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
		Vārti griķi/rīsi		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
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
Kopā:					34.21	31.1	112.3	866
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs								
* 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				Salaspils vidusskola		
		10.-12.klašu audzēkņi				4.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 21.09.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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 sirupu 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 vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	110/250	18.6	17.5	45.2	413
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.1	5	7.6	80
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Deserts "Umka"	A01,A07	70	3.42	12.52	21.56	213
		Zemeņu ķīselis		180	0.44	0.23	13.86	59
Kopā:					27.76	35.85	113.1	886
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	250	2.1	7.2	17.8	144
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03,A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vāriņi rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	200/50	7.43	6.23	65.67	348
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					36.63	27.03	125.8	893
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce ar vāriem makaroniem/kartupeļiem	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
		Vāriņi griķi/rīsi		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:					35.2	34	110.2	888
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.)								
Izglītojamie		Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)		
10.-12.klase		800-980		20-37	27-38	90-147		



Ēdienkarte PN 1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa, bez siera	A09	200	2.25	5.05	10.48	96
		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 sirupu dzēriens		150	0	0	14.4	58
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					20.85	27.25	84.38	666
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290		100	12.4	15.1	7.2	214
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	6	9.12	96
		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
		Zemeņu ķiseļi		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					24.67	22.59	86.69	649
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa, bez krējuma		200	1.63	5.06	14.5	110
		Vistas gaļas karbonāde, bez siera, bez maionēzes, bez krējuma		80	23.96	1.9	0.42	115
		Vārīti rīsi, griķi		120	4.14	0.42	45.18	201
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		40	0.2	4.4	5.8	64
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 TK 1299	A09	100	1.03	2.71	4.39	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:					27.7	15.19	95.79	656
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		200	2.67	5.73	12.13	111
		'Boloņas mērce BG TK 903		100	8.2	13.8	5.5	179
		Vārīti makaroni/ kartupeļi		150	8.77	1.72	51.66	257
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	30	2.1	0.3	12.45	61
Kopā:					23.04	24.55	85.54	655
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231
		Vārīti griķi/rīsi		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
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					23.7	27.84	78.68	660

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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 PN 5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa, bez siera	A09	250	2.11	6.32	13.1	118
		Makaroni ar gaļu	A01	300	20.78	27.22	55.33	549
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rāmkalnu sirupu dzēriens		200	0	0	19.2	77
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.09	36.64	109	874
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290		150	18.6	22.65	10.8	321
		Vārīti kartupeļi		250	5.53	0	38.26	175
		Bišu salāti ar eļļu		140	1.54	7	10.64	112
		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
		Zemenu ķiseļs		180	0.44	0.23	13.86	59
Kopā:					33.75	31.43	112.4	867
Trešdiena	Pusdienas	Bišu zupa, bez krējuma		250	2.04	6.33	18.13	138
		Vistas gaļas karbonāde, bez siera, bez majonēzes, bez krējuma		80	23.96	1.9	0.42	115
		Vārīti rīsi, griķi		200	6.9	0.7	75.3	335
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		20	0.1	2.2	2.9	32
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu_2 TK 1299	A09	140	1.442	3.794	6.146	64
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Ābolu kompots		200	0.2	0.4	11.8	52
Kopā:					38.842	15.92	139.6	857
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		250	3.4	7.1	15.8	141
		'Boloņas mērce BG TK 903		120	9.84	16.56	6.6	215
		Vārīti makaroni/ kartupeļi		220	12.86	2.52	75.77	377
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					30.2	29.58	118.6	861
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgāļa saldskābā mērcē_2	A09	100	12.5	20.3	5.9	256
		Vārīti griķi/rīsi		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
		Rīsu piens		200	0.2	2.6	18.4	98
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.75	92
Kopā:					28.41	30.7	121.1	874

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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 21.09.2026					
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	A07,A09	200	3.9	6.7	12.3	125	
		BG makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem TK 1253		220	16.8	17.4	59.3	461	
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14.4	58	
		BG galetes		10	0.88	0.19	8.29	38	
				Kopā:	22.98	26.99	99.09	731	
Otrdiena	Pusdienas	BG+PN Cūkgaļas gulašs TK 1290		100	12.4	15.1	7.2	214	
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140	
		Biešu salāti ar eļļu		120	1.32	6	9.12	96	
		BG galetes		25	2.2	0.48	20.73	96	
		Rīsu piena panna cotta TK 1217		100	3.44	0.95	13.92	78	
		Zemenu ķiseļi		120	0.29	0.14	9.24	39	
				Kopā:	24.07	22.67	90.82	664	
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117	
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru, bez majonēzes;	A07	80	21.5	10.9	0.7	187	
		Vārīti rīsi, griķi		120	4.14	0.42	45.18	201	
		PN_BG_Rīsu piena mērce TK_1451		20	0.1	2.2	2.9	32	
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40	
		BG galetes		20	1.76	0.38	16.58	77	
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39	
				Kopā:	27.7	21.8	93.36	692	
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		200	2.67	5.73	12.13	111	
		'Boloņas mērce BG TK 903		100	8.2	13.8	5.5	179	
		Vārīti kartupeļi		200	4.42	0	30.61	140	
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.3	3	3.8	47	
		BG galetes		25	2.2	0.48	20.73	96	
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	76	
				Kopā:	24.39	28.01	81.57	649	
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļa saktskābā mērcē_2	A09	90	11.2	18.3	5.3	231	
		Vārīti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91	
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63	
		PN Cepts ābols TK 1277		150	0.83	1.6	25.04	118	
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89	
		BG galetes		20	1.76	0.38	16.58	77	
				Kopā:	27.8	29	73.02	669	
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs									
* 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)		Olbaltumvielas (g)		Tauki (g)		Ogļhidrāti (g)		
1.-4.klase	490-750		12-28		16-29		55-113		

		Ēdienkarte (Bez olas, bez putnu gaļas)				Salaspils vidusskola		
		1.-4.klašu audzēkņi				4.nedēļa		
		Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai		no 21.09.2026				
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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 sirupu 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	15.9	36.8	356
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	3.5	5.32	56
		Rudzu maize	A01	25	1.88	0.25	10.38	51
		Deserts "Umka"	A01,A07	50	2.44	8.94	15.4	152
		Zemenu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					21.68	28.73	77.14	654
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Cūkgaļas karbonāde ar sieru, bez majonēzes	A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārīti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	120/20	4.3	2.7	38.3	195
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39
Kopā:					27.7	21.9	83.6	658
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vārītiem makaroniem/kartupeļiem	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/rīsi		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
		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"								
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)

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vsk un Salaspils psk

4.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 21.09.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera-dārzenu 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 vāriem kartupeļiem/makaroniem	A01,A07	100/200	16.3	15.9	36.8	356
		Biešu salāti ar eļļu		70	0.77	3.5	5.32	56
		Rudzu maize	A01	25	1.88	0.25	10.38	51
		Deserts "Umka"	A01,A07	50	2.44	8.94	15.4	152
		Zemeņu ķīselis		120	0.29	0.14	9.24	39
Kopā:					21.68	28.73	77.14	654
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	A07	200	1.7	5.9	14.2	117
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	A03,A07	80	21.5	10.9	0.7	187
		Vārti rīsi,griķi ar piena mērci	A01,A07	120/20	4.3	2.7	38.3	195
		Burkānu-seleriju salāti	A09,A07	100	1.2	1.7	4.9	40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rāmkalnu ogu sīrupu dzēriens, bez āboliem		150	0	0	14.4	58
Kopā:					27.7	21.6	89.1	677
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		'Boloņas mērce ar vāriem makaroniem/kartupeļiem	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
		Vārti griķi/rīsi		130	6.6	1.7	12.3	91
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	1.4	4.5	4.2	63
		Uzpūtenis, bez āboliem	A01	75	1.54	0.34	21.88	97
		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"

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAĪNĪTA 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