GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no_09.11.2026***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		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 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 ievārījumu	*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/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		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 -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)*	*Oglhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*		*12-28*	*16-29*	*55-113*

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Piena zupa ar makaroniem	*A01, A07*	250	9.8	4.2	36.3	222
		Vistas gaļas plovs		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
		Vāriti 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	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
		Vāriti 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
		Vāriti 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 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

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no_09.11.2026***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Piena zupa ar makaroniem	*A01, A07*	250	9.8	4.2	36.3	222
		Vistas gaļas plovs		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	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 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)*
10.-12.klase	*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*

Ēdienkarte BG

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		220	15.4	16.94	46.42	400
		Ķīnas kāpostu - jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	3.8	48
		BG galetes		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 galetes		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
		BG galetes		15	1.32	0.29	12.44	58
				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 galetes		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 galetes		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 -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 PN

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		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 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 PN

5.-9.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		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 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)*	*Ogļhidrāti (g)*
5.-9..klase	*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte *(Olu nepanesība)*

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		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
		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 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 *(bez āboliem)*

1.-4.klašu audzēkņi

Salaspils vidusskola

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no_09.11.2026*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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 plovs		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 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 ievārījumu	*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 zalumiem,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 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)*
1.-4.klase	*490-750*	*12-28*	*16-29*	*55-113*