

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				23,1	28,9	86,7
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu bez krējuma	*A01,A03	150	3	4,9	11,8	103
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				21	28,5	64,6	600	
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma))		100	13,2	17	2,9	217
		Vārīti makaroni	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				21,3	24,9	75,7	612	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	140	4,4	5,2	13,7	119
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
<i>Kopā:</i>				23,9	23,7	75,7	613	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4,3	7,2	20,6	164
		Malta cūkgaļas mērce bez krējuma	*A01	70	9,3	14	6	187
		Kartupeļi vārīti		130	2,7	0	19,9	95
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
<i>Kopā:</i>				20,4	27,5	76,1	638	

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				23,1	28,9	86,7
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150/3	3	4,9	11,8	103
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				21,8	28,4	64	599	
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				26,5	28,7	64,8	624	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	140	4,4	5,2	13,7	119
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	*A01,A07	20	0,7	1,9	2,3	30
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
<i>Kopā:</i>				28	23,3	65,5	585	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	150/5	3,4	6,4	15,5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezputra	*A07	150	3,2	0,4	21,1	101
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>				25,4	22,2	64,6	560	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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

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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					26,2	30,8	105,6	806
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200/5	3,75	7,3	15,8	144
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					25,95	32,4	85	736
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti makaroni	*A01	140	4,9	1,9	33	169
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biezpiena deserts	*A07	60	7,2	6,4	6,1	111
		Zemeņu ķīselis		140	0,3	0,2	10,8	46
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					30,8	30,3	85,5	738
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
<i>Kopā:</i>					35,9	29,8	94	788
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					29,5	26	86,9	700

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	27	31,6	110,8	837
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250/5	5,1	9,9	19,84	189
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	28,3	35,3	94,04	808
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		dārzeņu mērcē	*A01	180	6,3	2,5	42,5	218
		Vārīti makaroni		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biešu-ābolu salāti	*A07	60	7,2	6,4	6,1	111
		Biezpiena deserts		140	0,3	0,2	10,8	46
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122		
				<i>Kopā:</i>	33,6	32,8	95,4	811
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
				<i>Kopā:</i>	37,6	30	105,3	845
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/10	5,6	12	25,8	234
		Vārīti cisiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,5	34,4	163
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
						<i>Kopā:</i>	32,5	28,3

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum	Olby., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					23,8	28,5	59	600
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	*A01	200	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Vistas gaļa karija mērcē bez krējuma	*A01	200	15,8	16,2	41,9	377
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7	37
<i>Kopā:</i>					29,1	24,7	112,5	789
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Mannas deserts ar (rīsu pienu) un dzērveņu ķīseli	*A01	50/120	1,8	5	32,3	181
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					18	26,6	76,3	617
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	3,8	7,9	71
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11,6	16,9	4	215
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
<i>Kopā:</i>					19,7	24,8	68,4	576
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm		200	3,4	7	13,6	131
		Makaroni ar gaļu	*A01	160	15,7	18,4	31,7	355
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					22	30,4	69,2	638

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,1	4,8	16
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3
				<i>Kopā:</i>	23,8	28,5	59
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200	7,9	3,4	29,1
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	13	15,2	4
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7
				<i>Kopā:</i>	26,3	23,7	74,6
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,4	21,1
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	*A01,A07	50/120	1,8	5	32,3
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3
				<i>Kopā:</i>	18,1	27	74,4
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6
				<i>Kopā:</i>	23,4	26,4	61,6
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	200/5	3,5	8	13,7
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	130/30	12,8	11,1	30
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4
				<i>Kopā:</i>	19,2	24,1	67,6

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Kcal.
124
235
131
70
41
600
179
137
205
60
37
617
226
101
64
181
41
613
81
216
137
26
41
77
578
141
271
59
41
52
564

klientem un

<i>ji (g)</i>

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	5,5	6,4	21,4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,2	30,7	83,2	723
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	13	15,2	4	205
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
<i>Kopā:</i>					29,1	24,4	96,3	721
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,6	35,1	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Mannas deserts ar dzērveņu ķīseli	*A01, A07	50/120	1,8	5	32,3	181
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					21,6	27,4	96,7	721
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	6,1	10,7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
<i>Kopā:</i>					26,8	28,1	87,6	711
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/10	4,4	10,7	17,3	183
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	180/40	17,3	15	41,6	371
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					26	30,9	91,1	747


Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					31,9	32,9	101,8	831
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Vistas gaļa karija mērcē	A01, A07	120	12,3	16,5	4,6	216
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
<i>Kopā:</i>					31,2	27	113,2	817
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	90/50	12	19,6	6,8	252
		Kartupeļu biezenis	*A07	270	5,7	0,8	37,9	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Mannas deserts ar dzērveņu mērci	*A07,A01	50/120	1,8	5	32,3	181
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					24,8	31	109,5	816
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77		
<i>Kopā:</i>					29,5	29,6	107,6	815
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/10	4,4	10,7	17,3	183
		Veģetārā diena 	*A01,A07	220/40	18,7	16,2	50,8	424
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
<i>Kopā:</i>					28,8	32,3	108,6	840

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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 derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					23.1	26.6	59.9	566
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21	28.9	90	705
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					23.5	24.3	61.6	560
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01, A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					25.8	19.2	69.6	568
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeniem	*A03	200/30	7.7	8.6	14.5	168
		Burkānkūka	*A01, *A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					13	25	67.5	551

Dzermamais 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					23.9	28.8	58.2	582
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21	28.9	90	705
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtījs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					25.1	24.2	68.1	591
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>					27.5	22.3
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	200/30	7.7	8.6	14.5	168
		Burkānkūka	*A01, A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					17.1	27.8

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	150	6	0.6	38	181
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	29	31.3	84.6	730
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	23.8	31.5	109.2	816
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtījs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	29.3	24.6	95.2	721
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	30.6	24	95.3	720
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas frikafeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	250/30	8.2	9.4	18	193
		Burkānkūka	*A01, A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	20.9	31.3	83.8	704

Dzermamais 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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					28.4	33.4	100.9	836
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					21.9	33.1	124.3	900
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					27.9	27.1	111.1	818
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		<i>Kopā:</i>					29.5	27.4
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	300/30	8.7	10.2	21.6	217
		Burkānkūka	*A01, A03	80	4.7	18.17	30.17	303
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					23.5	34.6

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