

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	316
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			33.9	27.3	115.3	843
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A07	250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	51.2	479
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			31.9	32.2	96.8	805
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A07	250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	249
		Vārīti kartupeļi		200	4.13	0	30.67	139
		Piena mērce	A01;A07	40	1.46	3.86	4.52	59
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefīrs		A07	150	4.5	3	6.8
		Kopā:			28.99	36.86	94.99	828
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*		A07	200	6.4	4	9
		Rudzu maize	A01		40	2.8	0.4	16.6
		Kopā:			34.3	27.00	126	884
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas solanka"	A07	250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu		A07	140	5.4	2.5	20.2
		Kopā:			35.9	34.70	103.6	870

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 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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kopā:			33.9	27.3	115.3	843
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	51.2	479
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kopā:			31.9	32.2	96.8	806
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		200	4.13	0	30.67	139
		Piena mērce	A01;A07	40	1.46	3.86	4.52	59
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
		Kopā:			28.99	36.86	94.99	827
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Abolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			34.3	27.00	126	884
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soljanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	140	5.4	2.5	20.2	125
		Kopā:			35.9	34.70	103.6	871

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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