

**Ēdienkarte**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**14.09.2020.**  
**18.09.2020.**

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaļu		140	11,7	15,1	28,6	297
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	9,8	41
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
				<i>Kopā:</i>	<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>65,9</b>	<b>572</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10,9	17,8	7,5	234
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	<b>19,5</b>	<b>26,5</b>	<b>79,1</b>	<b>633</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6,9	10,1	1,9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Tomātu mērce	*A07;01	50	1,1	1,5	4,9	38
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	1,6	2,5	28
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		Piens		200	5,6	5	9,4	105
				<i>Kopā:</i>	<b>21,4</b>	<b>21,4</b>	<b>72,4</b>	<b>568</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01;03	70	11	17,2	5,4	220
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	185
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
				<i>Kopā:</i>	<b>20,5</b>	<b>22,6</b>	<b>63,6</b>	<b>547</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	80	12,1	14,9	7,6	213
		Rīsi, vārīti		130	4,3	0,6	44,2	199
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1,5	2,1	6,8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		150	0,1	0	8,3	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	<b>19,5</b>	<b>18,7</b>	<b>85,4</b>	<b>588</b>

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**  
**14.09.2020**  
**18.09.2019**

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaju		200	13,6	17,1	45,8	392
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,8	9,4	91
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	9,8	41
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
<i>Kopā:</i>					<b>26</b>	<b>26,4</b>	<b>89,7</b>	<b>701</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaja saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	13,8	56
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>22,3</b>	<b>31</b>	<b>84,4</b>	<b>706</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Ciņiņi (skolas)	*A07	90	10,3	15,1	2,8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	200	8,3	4,3	55,8	295
		Tomātu mērce	*A01	50	1,1	1,5	4,9	38
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	1,6	2,5	28
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
<i>Kopā:</i>					<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>92,9</b>	<b>734</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11,6	18	7,7	239
		Vārīti griķi		180	9,3	2,7	46,6	257
		Piena mērce	*A07;01	40	0,9	1,8	3,1	33
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upēņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>					<b>25,5</b>	<b>26,3</b>	<b>91,6</b>	<b>715</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	100	15,1	18,7	9,6	267
		Rīsi, vārīti		150	5	0,9	51	232
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1,5	2,1	6,8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,1	0	11,1	45
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>24</b>	<b>23</b>	<b>103,6</b>	<b>717</b>

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

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	130/30	11,4	16,6	30	315
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3,7	3,4	4,2	62
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	14,9	62
		Piens		200	5,6	5	9,4	105
<i>Kopā:</i>					<b>22,1</b>	<b>25,4</b>	<b>67,2</b>	<b>586</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11,5	11,9	2,4	163
		Vārīti rīsi		130	4,3	0,6	44,2	208
		Krējuma mērce	*A01;07	40	0,8	5,9	3,8	71
		Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rabarberu dzēriens		150	0	0	7,6	30
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>19,1</b>	<b>25,6</b>	<b>82,4</b>	<b>645</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Viltotais zaķis	*A01;A03	60	10,6	10,9	10,9	184
		Vārīti kartupeļi		225	4,5	0	33,3	151
		Piena mērce	*A01;A07	40	0,9	1,8	3,1	32
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,9	4,1	6,7	71
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Kefīrs	*A07	180	5	3,6	7,4	82
<i>Kopā:</i>					<b>24</b>	<b>20,7</b>	<b>70,1</b>	<b>563</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista karija mērcē	*A01;A07	80	9,9	15,2	6,3	202
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	179
		Burkānu -ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	100	1,8	2,2	5,9	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
<i>Kopā:</i>					<b>19,8</b>	<b>19,7</b>	<b>63,4</b>	<b>510</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boloņas mērce		80	11,6	12,1	5,9	179
		Vārīti makaroni	*A01	130	5,4	2,8	36,2	199
		Jauktu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Citronu dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>73,5</b>	<b>571</b>

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

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	170/30	14,7	22,1	36,9	405
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3,7	3,4	4,2	62
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	19,8	82
		Piens		200	5,6	5	9,4	105
		<i>Kopā:</i>				<b>26,3</b>	<b>31,1</b>	<b>85,6</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11,5	11,9	2,4	163
		Vārīti rīsi		160	5,3	0,8	54,4	257
		Krējuma mērce	*A07;A01	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Rabarberu dzēriens		200	0,1	0	10,1	41
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				<b>21,2</b>	<b>27,4</b>	<b>102,6</b>	<b>754</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Viltotais zaķis	*A01;03;07	70	14,3	15,7	12,7	249
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Piena mērce	*A01;07	60	1,3	2,7	4,7	48
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,9	4,1	6,7	71
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Kefīrs		200	5,6	4	8,2	91
<i>Kopā:</i>				<b>30</b>	<b>27</b>	<b>84,6</b>	<b>701</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista karija mīcē	*A01;A07	120	14,8	22,8	9,4	302
		Vārīti griķi		160	8,2	2,4	41,4	220
		Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu		100	1,8	2,8	5,9	56
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,2	11,8	51
<i>Kopā:</i>				<b>27,1</b>	<b>28,7</b>	<b>83,8</b>	<b>702</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boloņas mērce		100	14,6	15,1	7,4	224
		Vārīti makaroni	*A01	160	6,7	3,4	44,6	245
		Jauktu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Citronu dzēriens		200	0,1	0	12,3	50
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				<b>24,9</b>	<b>24,9</b>	<b>93,1</b>	<b>706</b>	

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