



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:	630	18.89	25.54	89.20	662.20
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	70	5.23	12.76	3.39	149.34
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	640	15.64	21.37	64.47	512.76
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S *A01, A07	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Rupjmaize. *A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	680	25.14	28.96	70.58	643.53
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	660	24.14	27.45	61.82	590.89



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:	630	16.40	23.90	88.46	634.49
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	80	5.65	14.57	4.18	170.45
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	700	15.42	23.46	65.84	536.19
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	230 / 10	8.35	16.78	15.40	246.08
Makaroni ar sieru G *A07	150 / 15	6.09	3.92	39.75	218.63
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	665	21.76	28.38	73.20	635.22
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0.61	5.06	1.93	55.74
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	655	23.21	26.69	60.45	574.85



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S PN *A01	60	5.47	8.98	5.70	125.46
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:	660	20.37	24.62	98.24	696.02
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S PN *A01	80	5.83	13.37	4.34	160.96
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	40	0.38	2.38	1.34	28.27
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	690	17.47	21.57	74.85	563.41
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	200	5.56	11.39	13.81	179.98
Makaroni ar malto gaļu S *A01	160	8.35	11.09	27.70	244.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Zemeņu dzēriens.	150	0.01	0.05	3.68	15.22
KOPĀ:	570	15.63	25.97	55.49	518.21
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	200	8.05	10.11	11.68	169.87
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN	80	12.12	5.97	2.43	111.90
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	650	26.21	22.00	58.06	535.05



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	730	20.98	26.93	103.25	739.31
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	100	7.48	18.23	4.85	213.34
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	860	21.86	29.69	91.30	719.80
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 15	10.10	3.67	49.16	270.06
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	755	28.01	30.10	90.08	743.24
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	795	27.21	28.99	84.70	708.53



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis *A01, A03	70	3.76	6.08	14.30	127.02
Griķi vārīti. *A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	800	21.22	27.39	125.85	834.79
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.60	10.69	30.07	246.88
Veģetārais risotto	320	7.26	16.84	46.24	365.51
Balto redīsu-burkānu salāti.	80	0.77	4.75	2.68	56.55
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	880	18.12	32.85	100.24	769.05
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	220	6.69	9.41	26.46	217.25
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 25	11.97	5.72	49.16	295.99
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	735	27.63	24.28	100.08	729.34
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	220 / 5	6.19	10.40	20.27	199.44
Siera mērce *A01, A07	100	3.75	9.29	8.39	132.21
Vārīti rīsi *A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	815	18.20	35.16	88.65	743.84



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	740	18.82	24.62	105.62	719.37
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	100	7.07	18.21	5.23	213.07
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	60	0.57	3.56	2.01	42.41
Maize bezglutēna vai galetes	50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	860	19.97	29.80	92.82	719.43
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S *A07	200 / 10	5.81	13.39	14.04	199.89
Makaroni ar sieru G *A07	220 / 15	7.62	4.31	58.30	302.50
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	725	21.08	26.42	94.64	700.71
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	825	26.09	29.53	86.00	714.13



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S PN *A01	60	5.47	8.98	5.70	125.46
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	720	21.09	24.80	104.73	726.46
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S PN *A01	120	8.74	20.05	6.51	241.43
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	870	23.55	30.45	96.92	755.92
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	230	6.39	13.10	15.88	206.98
Makaroni ar malto gaļu S *A01	230	12.01	15.94	39.81	350.77
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Zemeņu dzēriens.	200	0.02	0.07	4.91	20.29
KOPĀ:	760	21.60	34.39	80.69	718.71
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	250	10.06	12.63	14.60	212.34
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN	80	12.12	5.97	2.43	111.90
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	870	31.90	27.12	87.79	722.88



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	800	23.14	29.33	116.05	820.70
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	120	8.97	21.87	5.82	256.01
Vārīti rīsi	220	5.86	0.84	42.97	202.83
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize. *A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	920	25.13	33.67	105.43	825.24
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S *A01, A07	250 / 20	12.86	4.85	61.45	340.82
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	810	30.77	31.27	102.36	813.99
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 10	7.25	16.63	19.68	257.35
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	890	29.84	33.10	97.16	805.91



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	300	7.89	13.34	49.68	350.37
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis *A01, A03	70	3.76	6.08	14.30	127.02
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti	70	0.72	6.72	5.48	85.27
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	870	22.84	30.86	134.68	907.75
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.60	10.69	30.07	246.88
Veģetārais risotto	340	7.71	17.89	49.13	388.35
Balto redīsu-burkānu salāti.	120	1.15	7.13	4.02	84.82
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	960	20.19	36.54	113.73	864.51
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	270	8.21	11.54	32.47	266.63
Makaroni ar sieru S *A01, A07	250 / 30	14.73	6.90	61.45	366.75
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	850	32.03	28.39	118.64	858.14
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	250 / 5	7.01	11.68	23.02	225.28
Siera mērce *A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Vārīti rīsi *A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	250	0.33	0.06	5.76	24.85
KOPĀ:	935	20.31	36.97	105.29	835.10



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	250	4.96	10.98	43.71	293.49
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	230	9.70	1.96	52.00	264.41
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	830	21.18	28.03	121.93	824.74
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	120	8.48	21.85	6.28	255.68
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Maize bezglutēna vai galetes	60	1.32	1.50	24.00	114.78
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	930	22.50	34.40	104.06	815.90
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru G *A07	250 / 20	9.21	5.51	66.25	351.42
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	26.04	33.09	105.54	824.14
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 10	7.25	16.63	19.68	257.35
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Maize bezglutēna vai galetes	50	1.10	1.25	20.00	95.65
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	910	28.37	33.78	97.91	809.15

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	40	39	67	179 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		28	50	54	42	174 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	6	225	15	252 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		217	198	132	189	736 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.1	1.1	1.2	1.4	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs		3.8	3.8	0.1	3.8	11 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	56	39	67	194 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		28	63	54	42	187 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	8	225	15	254 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		239	259	141	209	848 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.1	1.5	1.4	1.5	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs		5.0	5.0	0.2	5.0	15 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	65	39	72	208 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		34	63	54	53	204 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	10	230	15	261 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		269	261	141	243	914 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.3	1.6	1.6	1.8	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs		5.0	5.0	0.2	5.0	15 g	< 10 g / dienā