



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

1-4 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		790	22.55	26.78	74.51	629.24
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	200 / 5 / 10	5.49	8.28	19.89	176.08
Cūkgaļas šnicelē	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		660	21.40	27.40	64.73	591.09
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	170	8.86	7.83	29.42	223.58
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		750	23.05	26.65	70.05	612.31
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dīļļu mērcē	*A01, A07	30 / 50	9.08	7.16	4.06	116.99
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		710	20.90	20.94	67.58	542.39
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	40	1.46	1.86	4.39	40.17
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		820	27.96	28.54	88.80	723.91



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē G		30 / 50	5.36	9.81	9.95	149.53
Griķi vārīti.	*A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		790	20.53	26.39	75.36	621.08
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G	*A03, A07	205	5.37	6.18	12.31	126.30
Cūkgaļas šnicele BG	*A03	70	9.71	10.12	6.66	156.52
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna vai galetes		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		650	19.80	25.61	55.52	531.75
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	9.55	18.55	183.21
Makaroni ar malto gaļu BG		150	6.33	10.67	27.94	233.13
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		730	19.72	28.74	67.32	606.82
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas mērce PN	*A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		710	22.87	23.56	69.19	580.27
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Krējuma mērce BG	*A07	30	0.16	1.67	3.31	28.90
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		810	25.85	28.59	86.46	706.55



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Vārīti griķi		140	5.90	1.19	31.65	160.94
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
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:	640	16.41	21.14	68.27	528.99
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa PN	*A01, A03	200	6.07	5.57	16.92	142.10
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	645	21.97	24.69	61.76	557.11
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN		220	4.44	5.17	14.17	120.99
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	180	9.40	12.48	31.16	274.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	620	15.97	21.95	59.67	500.12
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas mērce PN	*A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	750	24.59	25.24	72.56	615.79
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti		40	0.48	2.43	2.22	32.68
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	750	22.63	25.18	96.97	705.05



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		840	24.48	28.51	86.53	700.69
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	200 / 5 / 10	5.49	8.28	19.89	176.08
Cūkgaļas šnicelē	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		835	24.70	31.93	86.55	732.37
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	200	10.44	13.86	34.62	305.02
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
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		790	25.25	32.82	79.89	715.93
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dīļļu mērcē	*A01, A07	30 / 50	9.08	7.16	4.06	116.99
Vārīti rīsi		240	6.39	0.91	46.88	221.27
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		70	0.80	6.55	4.33	79.44
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		910	25.72	25.11	100.60	731.30
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		890	31.05	29.56	105.83	813.60



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Pupiņu plācenis *A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce. *A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Griķi vārīti. *A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	870	26.49	28.39	102.82	772.73
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	200 / 10	4.03	10.25	13.31	161.59
Dārzeņu kotletes *A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce *A01, A07	70	2.33	2.57	5.92	56.14
Kartupeļu biežputra *A07	250	5.81	9.94	27.12	221.14
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize. *A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	935	18.11	33.35	84.84	712.01
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 20	11.03	4.70	49.16	283.02
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
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	25.96	24.44	94.69	702.60
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Pildīta veģetārā paprika *A07	120	2.66	7.35	8.33	110.08
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	80	1.82	3.48	9.78	77.70
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Burkānu salāti ar saldskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	990	20.34	26.37	119.51	796.70
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Kartupeļu-griķu kotletes *A03, A07	180	6.86	17.63	29.89	305.65
Piena mērce *A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Krāsaini salāti	60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	830	24.40	36.68	93.84	803.05



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē G	40 / 60	7.02	12.54	11.94	188.63
Griķi vārīti. *A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	860	23.71	30.97	88.74	728.58
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G *A03, A07	200	5.62	6.07	15.18	137.82
Cūkgaļas šnicele BG *A03	70	9.71	10.12	6.66	156.52
Kartupeļu biezputra *A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.71	7.20	2.85	79.06
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	830	22.84	33.78	79.58	713.67
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 10	5.76	9.55	18.55	183.21
Makaroni ar malto gaļu BG	220	9.28	15.65	40.99	341.93
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
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	23.01	34.77	84.62	743.41
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas mērce G *A07	70	8.67	10.15	2.43	135.75
Vārīti rīsi	270	7.19	1.03	52.74	248.93
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	920	23.90	27.58	97.74	734.75
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krējuma mērce BG *A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Bezglutēna maize vai galetes	60	1.32	1.50	24.00	114.78
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	920	28.95	31.13	115.97	859.82



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē *A01	40 / 60	8.61	13.45	9.41	193.10
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar āboliem	70	0.56	6.93	5.63	87.15
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:	810	22.46	26.96	96.13	716.97
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa PN *A01, A03	250	6.47	6.82	12.10	135.66
Cūkgaļas šnicele *A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Dārzeņu mērce bez piena *A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi	250	4.69	0.50	38.67	177.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	940	26.14	25.56	92.44	704.41
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN	270	5.45	6.34	17.39	148.49
Makaroni ar malto gaļu S *A01	260	13.57	18.02	45.01	396.52
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
Augļu-ogu dzēriens	200	0.40	0.10	5.03	22.59
KOPĀ:	830	22.62	29.75	87.52	708.27
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas mērce PN *A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Vārīti rīsi	260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	900	28.07	25.41	98.17	733.65
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena *A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti griķi	250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize. *A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	890	27.88	27.86	126.63	868.83



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		250	2.47	5.19	12.43	106.30
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	40 / 60	8.61	13.45	9.41	193.10
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		940	28.24	33.18	97.17	800.26
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	250 / 5 / 10	6.70	9.73	24.81	213.60
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	270	5.71	9.95	34.04	248.56
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		925	27.05	34.85	99.03	818.03
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
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
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		890	28.93	37.96	94.55	835.58
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dīļļu mērcē	*A01, A07	40 / 70	12.17	9.95	5.68	160.94
Vārīti rīsi		280	7.45	1.06	54.69	258.15
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.80	6.55	4.33	79.44
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		1010	30.69	29.39	111.76	834.33
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		920	28.87	29.56	118.56	855.73



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	250	2.47	5.19	12.43	106.30
Pupiņu plācenis *A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce. *A01, A07	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	930	27.83	28.41	110.12	807.51
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	250 / 10	4.98	12.31	16.58	197.01
Dārzeņu kotletes *A01, A03	120	2.89	6.87	14.35	130.80
Burkānu mērce *A01, A07	100	2.41	3.10	7.18	66.26
Kartupeļu biežputra *A07	280	5.92	10.32	35.30	257.77
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	1080	20.66	37.67	106.89	849.22
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
Makaroni ar sieru S *A01, A07	250 / 25	13.79	5.87	61.45	353.78
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
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	935	30.72	27.88	116.19	838.59
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	300	9.12	12.83	36.08	296.26
Pildīta veģetārā paprika *A07	120	2.66	7.35	8.33	110.08
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	100	2.28	4.35	12.23	97.12
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Burkānu salāti ar saldskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	1130	24.37	31.59	137.88	933.32
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.61	9.70	30.15	238.36
Kartupeļu-griķu kotletes *A03, A07	200	7.63	21.12	33.21	353.47
Piena mērce *A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	810	20.95	37.65	99.45	820.43



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		260	2.57	5.40	12.92	110.55
Cūkgaļa tomātu mērcē G		50 / 60	8.48	14.44	11.94	211.60
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Maize bezglutēna vai galetes		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		965	27.33	32.45	101.61	807.86
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G	*A03, A07	250	6.65	7.54	15.88	158.01
Cūkgaļas šnicele BG	*A03	70	9.85	10.16	13.22	183.71
Kartupeļu biezputra	*A07	300	6.34	11.06	37.82	276.18
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
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:		940	25.31	34.43	97.25	800.08
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
Makaroni ar malto gaļu BG		250	10.54	14.82	46.57	361.80
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		910	25.87	37.32	98.79	834.45
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas mērce G	*A07	100	12.39	14.50	3.48	193.93
Vārīti rīsi		260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Maize bezglutēna vai galetes		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		980	28.39	33.47	102.56	825.05
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Krējuma mērce BG	*A07	70	0.37	3.90	7.72	67.42
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Bezglutēna maize vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		920	25.58	30.19	120.15	854.69

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	57	26	63	58	241 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	30	165	12	59		267 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	202	47	210	10	232	701 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	128	105	177	151	146	707 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.9	1.0	0.8	1.1	1.1	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	3.9	0.7	4.0	2.9	14 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	57	30	66	58	248 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	30	240	12	65		347 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	72	210	10	240	735 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	137	125	179	181	146	768 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.0	1.2	0.8	1.4	1.2	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	2.9	17 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	50	59	35	82	62	288 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	38	268	15	74		395 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	77	210	14	56	560 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	150	139	214	186	192	882 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.2	1.4	1.0	1.6	1.5	7 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	5.1	19 g	< 10 g / dienā