

## Ēdienkarte nedēļai: 12.10.2020 - 16.10.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi  
 Grupa: 5.-12.klase

Pirmdiena 12.10.2020				Otrdiena 13.10.2020				Trešdiena 14.10.2020				Ceturtdiena 15.10.2020				Piektdiena 16.10.2020								
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal					
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b> Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (120g/249,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (42g/85,3 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (120g/343,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (45g/125,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/87,6 kcal) Maize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (45g/165,8 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (42g/85,3 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)								
	16,1	41,1	28,9	488,0		12,1	64,9	14,3	435,4		19,4	84,3	26,8	653,7		13,2	52,8	15,9	406,6					
<b>Pusdienas</b> Plovs (300g/421,5 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Biezpiena sieriņš [A07] (45g/147,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/85,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (350g/376,5 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/178,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cūkgaiņas karbonāde [A01, A03] (110g/271,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (120g/146,2 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/137,3 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/160,8 kcal) Piens [A07] (150g/72,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa sojanka [A07, A09] (350g/376,4 kcal) Mannas biezputra [A01, A07] (200g/150,7 kcal) Ievārījums (40g/95,8 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vista ar dārzeņiem, makaroniem [A01] (260g/315,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/275,8 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)								
	30,6	94,7	34,3	810,9		33,8	103,5	26,2	786,1		30,5	95,4	47,3	928,7		25,2	115,1	33,2	839,5		12,0	117,5	27,3	770,2
<b>Launags</b> Saldējums ar šokolādi [A07, A08] (100g/221,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar sieru [A01, A07] (85g/278,6 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal)				<b>Launags</b> Ābol kūka [A01, A07] (150g/282,6 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/87,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b>								
	6,8	31,3	19,3	328,4		11,9	28,5	14,5	291,7		11,0	45,4	13,5	346,1		8,8	82,0	8,0	434,1					
<b>Vakariņas</b> Cūkgaiņas karbonāde [A01, A03] (100g/246,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Gurķi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu [A01] (260g/390,5 kcal) Tomātu mērce (30g/19,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07, A09] (50g/37,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Maltas gaiņas mērce [A01, A07, A09] (150g/209,0 kcal) Kartupeļu biezenis [A01, A07] (150g/18,0 kcal) Marinēti gurķi (20g/3,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Slinkie kāpostu tīteri ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Tomāti (20g/3,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Vakariņas</b>								
	20,5	52,1	27,6	537,2		25,6	65,4	16,2	510,9		15,8	20,7	16,4	294,6		20,5	39,6	14,6	373,5					
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 31,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 65,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 47,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 63,0000								

Pirmdiena 12.10.2020				Otrdiena 13.10.2020				Trešdiena 14.10.2020				Ceturtdiena 15.10.2020				Piektdiena 16.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
57,9	178,1	81,2	1676,5	87,4	238,5	85,8	2076,7	69,4	226,4	91,5	2004,8	73,9	321,0	82,6	2300,8	25,2	170,3	43,2	1176,8
<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 31,5000</b>				<b>Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 65,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 47,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 63,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 30,0000</b>			
(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska .....

## Ēdienkarte nedēļai: 12.10.2020 - 16.10.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi  
 Grupa: 3.-6.g. grupiņa

Pirmdiena 12.10.2020				Otrdiena 13.10.2020				Trešdiena 14.10.2020				Ceturtdiena 15.10.2020				Piektdiena 16.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Kukurūza pārslas ar pienu [A01, A07] (230g/326,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (100g/207,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (25g/67,1 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (25g/50,7 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (80g/228,9 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (25g/67,1 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (25g/69,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (25g/43,7 kcal) Maize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (150g/50,9 kcal)			
9,6	60,8	4,8	326,2	14,0	40,7	25,3	446,4	7,8	50,4	9,2	314,0	11,8	58,4	16,5	429,7	9,9	33,7	10,6	267,9
<b>Pusdienas</b> Plovs (150g/210,7 kcal) Kolrābju salāti (30g/35,0 kcal) Biezpiena sieriņš [A07] (45g/147,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/85,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (200g/215,2 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (80g/118,9 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cūkgaiļas karbonāde [A01, A03] (80g/197,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (40g/54,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/160,8 kcal) Piens [A07] (90g/43,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa sojanka [A07, A09] (200g/215,1 kcal) Mannas biezputra [A01, A07] (150g/113,1 kcal) Ievārijums (20g/48,0 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vista ar dārzeņiem, makaroniem [A01] (150g/182,2 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rīsu krēms [A07] (60g/206,8 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
18,1	65,7	20,3	518,2	21,2	84,7	15,7	565,4	20,0	65,4	28,6	598,3	17,5	90,0	19,6	592,8	7,7	90,0	19,5	567,9
<b>Launags</b> Saldējums ar šokolādi [A07, A08] (100g/221,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar sieru [A01, A07] (85g/278,6 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal)				<b>Launags</b> Ābolkūka [A01, A07] (150g/282,6 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/87,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi [A01] (40g/149,4 kcal) Banāni (120g/109,9 kcal)			
6,8	31,3	19,3	328,4	11,9	28,5	14,5	291,7	11,0	45,4	13,5	346,1	8,8	82,0	8,0	434,1	12,9	32,9	8,5	259,3
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 157,8 44,4 1172,8 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 15,2000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,1 153,9 55,5 1303,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 43,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,8 161,2 51,3 1258,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 31,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,1 230,4 44,1 1456,6 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 47,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,5 156,6 38,6 1095,1 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 26,3000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska .....

## Ēdienkarte nedēļai: 12.10.2020 - 16.10.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi  
 Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 12.10.2020				Otrdiena 13.10.2020				Trešdiena 14.10.2020				Ceturtdiena 15.10.2020				Piektdiena 16.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
				Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (120g/249,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (100g/286,1 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (45g/125,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (45g/78,8 kcal) Maize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (45g/165,8 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
9,6	60,8	4,8	326,2	16,1	41,1	28,9	488,0	11,5	63,2	13,5	417,9	17,5	77,4	24,3	596,4	12,8	51,2	15,5	393,7
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Plovs (250g/351,2 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Biezpiena sieriņš [A07] (45g/147,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/85,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (250g/268,9 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/178,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (120g/62,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/246,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (90g/123,6 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/160,8 kcal) Piens [A07] (100g/48,0 kcal)				Zupa sojanka [A07, A09] (250g/268,9 kcal) Mannas biezputra [A01, A07] (200g/150,7 kcal) Ievārījums (40g/95,8 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Vista ar dārzeņiem, makaroniem [A01] (200g/242,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/275,8 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
26,6	87,0	31,7	740,6	29,8	106,4	20,5	728,6	24,8	74,4	39,0	746,5	21,0	110,7	24,5	732,0	9,8	105,2	25,8	697,4
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Saldējums ar šokolādi [A07, A08] (100g/221,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				Karstmaize ar sieru [A01, A07] (85g/278,6 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal)				Ābolkūka [A01, A07] (150g/282,6 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/87,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
6,8	31,3	19,3	328,4	11,9	28,5	14,5	291,7	11,0	45,4	13,5	346,1	8,8	82,0	8,0	434,1				
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/246,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Gurķi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaroni ar malto gaļu [A01] (260g/390,5 kcal) Tomātu mērce (30g/19,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07, A09] (50g/37,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Maltas gaļas mērce [A01, A07, A09] (150g/209,0 kcal) Kartupeļu biezenis [A01, A07] (150g/18,0 kcal) Marinēti gurķi (20g/3,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Tomāti (20g/3,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
20,5	52,1	27,6	537,2	25,6	65,4	16,2	510,9	15,8	20,7	16,4	294,6	20,5	39,6	14,6	373,5				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
53,9 170,4 78,6 1606,2 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 31,5000				83,4 241,4 80,1 2019,2 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 65,0000				63,1 203,7 82,4 1805,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 47,0000				67,8 309,7 71,4 2136,0 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 63,0000				22,6 156,4 41,3 1091,1 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 30,0000			

Pirmdiena 12.10.2020				Otrdiena 13.10.2020				Trešdiena 14.10.2020				Ceturtdiena 15.10.2020				Piektdiena 16.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska .....