

## Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2020 - 18.09.2020

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

Pirmdienas 14.09.2020				Otrdienas 15.09.2020				Trešdienas 16.09.2020				Ceturtdienas 17.09.2020				Piektdienas 18.09.2020			
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>			
Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (100g/286,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/135,5 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (100g/286,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/135,5 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (40g/78,3 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (45g/91,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Gurķu, tomātu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (80g/32,9 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (50g/134,2 kcal) Baltmaize ar olu -siera pastēti [A01, A03, A07, A10] (60g/160,3 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) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/71,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
18,3 81,2 24,3 617,8				12,0 48,0 10,8 335,1				13,4 44,3 17,9 391,3				13,9 34,0 15,4 327,6							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Maltās gaļas mērce [A07] (150g/269,4 kcal) Kartupeļu putra [A01, A07] (200g/38,4 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Mini kruasāns (50g/179,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Maltās gaļas zupa [A07, A09] (300g/247,8 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (100g/219,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (50g/199,2 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/136,3 kcal) Piens [A07] (200g/105,0 kcal) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (60g/98,9 kcal) Klona maize [A01] (10g/31,5 kcal)				Šķelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (350g/316,4 kcal) Piena ķīselis [A07] (150g/154,9 kcal) Sulas ķīselis (150g/121,4 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cepta vista (100g/172,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Vārīti rīsi [A07] (150g/190,1 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (100g/129,4 kcal) Kakao krēms [A07] (80g/269,8 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal)			
28,6 39,7 41,2 644,0				26,4 91,8 21,7 667,2				28,4 83,7 49,1 891,7				20,8 127,7 18,9 763,5				30,5 92,9 58,8 1022,8			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Jogurts ar ogām [A07] (150g/177,8 kcal)				Pica [A01, A07] (120g/331,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (150g/332,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
3,3 32,9 3,7 177,8				16,2 48,0 16,7 395,6				11,4 31,9 12,0 278,7				9,4 64,3 11,3 396,5							
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Pelmeņi ar krējumu cepti [A01, A03, A07] (150g/369,2 kcal) Tomāti (40g/6,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Plovs (300g/430,6 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Silķe cepta ola biezpiens [A03, A07] (140g/199,3 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
10,7 54,1 20,1 439,6				20,5 40,7 14,5 377,7				24,7 49,3 15,5 438,0				23,2 35,1 12,8 345,3							
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
42,6 126,7 65,0 1261,4 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 27,8000				81,4 261,7 77,2 2058,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 78,0000				76,5 212,9 87,4 1943,5 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000				66,8 271,4 60,9 1896,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 81,0000				44,4 126,9 74,2 1350,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,0000			

Pirmdiena 14.09.2020				Otrdiena 15.09.2020				Trešdiena 16.09.2020				Ceturtdiena 17.09.2020				Piektdiena 18.09.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(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: 14.09.2020 - 18.09.2020

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

Pirmdienā 14.09.2020				Otrdienā 15.09.2020				Trešdienā 16.09.2020				Ceturtdienā 17.09.2020				Piektdienā 18.09.2020			
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] (210g/297,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (70g/200,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (25g/84,7 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (25g/82,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (30g/58,7 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (25g/82,7 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (20g/40,6 kcal) Tēja (150g/0,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Gurķu, tomātu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (60g/24,8 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (25g/67,1 kcal) Baltmaize ar olu -siera pastēti [A01, A03, A07, A10] (25g/66,7 kcal) Tēja (150g/47,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (20g/53,7 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (20g/40,7 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (20g/35,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
8,9	55,5	4,3	297,8	12,2	59,2	16,2	431,6	6,8	25,9	6,1	182,0	6,4	25,7	8,8	206,5	9,2	20,0	9,4	197,9
<b>Pusdienas</b> Maltās gaļas mērce [A07] (100g/179,6 kcal) Kartupeļu putra [A01, A07] (100g/19,2 kcal) Kolrābju salāti (80g/93,5 kcal) Mini kruasāns (50g/179,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maltās gaļas zupa [A07, A09] (200g/165,4 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (80g/118,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (80g/175,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (15g/59,8 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (80g/109,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (40g/65,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Škelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (200g/180,7 kcal) Piena ķīselis [A07] (100g/103,2 kcal) Sulas ķīselis (100g/80,8 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta vista (90g/155,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Vārīti rīsi [A07] (100g/126,7 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (30g/38,9 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/168,6 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal)			
20,4	35,9	31,9	511,6	19,3	75,9	15,2	515,4	19,0	48,8	27,1	513,6	13,7	95,4	11,2	535,5	24,3	71,7	37,4	720,1
<b>Launags</b> Jogurts ar ogām [A07] (150g/177,8 kcal)				<b>Launags</b> Pica [A01, A07] (100g/276,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				<b>Launags</b> Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (150g/332,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Banāni (100g/91,6 kcal) Cepumi [A01] (40g/149,4 kcal)			
3,3	32,9	3,7	177,8	13,5	42,6	13,8	340,1	11,4	31,9	12,0	278,7	9,4	64,3	11,3	396,5	12,6	28,7	8,5	241,0
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 124,3 39,9 987,2 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 11,7000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 177,7 45,2 1287,1 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 59,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,2 106,6 45,2 974,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,5 185,4 31,3 1138,5 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 50,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,1 120,4 55,3 1159,0 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 15,9000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska .....

## Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2020 - 18.09.2020

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

Pirmdienas 14.09.2020				Otrdienas 15.09.2020				Trešdienas 16.09.2020				Ceturtdienas 17.09.2020				Piektdienas 18.09.2020			
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>			
				Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (100g/286,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/135,5 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (40g/78,3 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (45g/91,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Gurķu, tomātu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (80g/32,9 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (50g/134,2 kcal) Baltmaize ar olu -siera pastēti [A01, A03, A07, A10] (60g/160,3 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) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/71,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
8,9	55,5	4,3	297,8	18,3	81,2	24,3	617,8	12,0	48,0	10,8	335,1	13,4	44,3	17,9	391,3	13,9	34,0	15,4	327,6
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Maltās gaļas mērce [A07] (150g/269,4 kcal) Kartupeļu putra [A01, A07] (150g/28,8 kcal) Kolrābju salāti (80g/93,5 kcal) Mini kruasāns (50g/179,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Maltās gaļas zupa [A07, A09] (250g/206,6 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (90g/197,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (25g/99,7 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/136,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (60g/98,9 kcal)				Šķelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (250g/226,0 kcal) Piena ķīselis [A07] (150g/154,9 kcal) Sulas ķīselis (150g/121,4 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cepta vista (90g/155,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Vārīti rīsi [A07] (150g/190,1 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (100g/129,4 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/202,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal)			
27,9	37,2	39,0	611,0	24,5	89,9	18,9	626,0	22,2	63,2	35,7	661,0	16,7	120,1	14,2	673,1	27,1	90,3	48,9	907,7
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Jogurts ar ogām [A07] (150g/177,8 kcal)				Pica [A01, A07] (120g/331,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)				Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (150g/332,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
3,3	32,9	3,7	177,8	16,2	48,0	16,7	395,6	11,4	31,9	12,0	278,7	9,4	64,3	11,3	396,5				
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Pelmeņi ar krējumu cepti [A01, A03, A07] (150g/369,2 kcal) Tomāti (40g/6,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Plovs (300g/430,6 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Siļķe cepta ola biezpiens [A03, A07] (140g/199,3 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
10,7	54,1	20,1	439,6	20,5	40,7	14,5	377,7	24,7	49,3	15,5	438,0	23,2	35,1	12,8	345,3				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
41,9	124,2	62,8	1228,4	79,5	259,8	74,4	2017,1	70,3	192,4	74,0	1712,8	62,7	263,8	56,2	1806,2	41,0	124,3	64,3	1235,3
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 27,7000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 78,0000				Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 81,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,0000			

Pirmdiena 14.09.2020				Otrdiena 15.09.2020				Trešdiena 16.09.2020				Ceturtdiena 17.09.2020				Piektdiena 18.09.2020			
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 .....