

## Ēdienkarte nedēļai: 21.09.2020 - 25.09.2020

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

Pirmdienas 21.09.2020				Otrdienas 22.09.2020				Trešdienas 23.09.2020				Ceturtdienas 24.09.2020				Piektdienas 25.09.2020			
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>			
				Mannas biezputra [A01, A07] (200g/150,7 kcal) Ievārījums (25g/56,1 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (40g/111,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (42g/85,3 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (100g/195,7 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Omlete [A03, A07, A09] (60g/75,9 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (100g/195,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
13,3 81,6 12,6 489,7				17,8 59,7 17,5 465,7				16,1 51,7 15,5 410,9				15,5 48,4 16,4 402,2							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
makaroni ar malto gaļu [A01] (300g/450,5 kcal) Tomātu mērce (30g/19,5 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Biezpiena sierīšs [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] (350g/376,5 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Bumbiers (110g/59,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Cepta cūkgaļa [A09] (100g/180,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/138,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/136,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Soļjanka [A07] (350g/238,2 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (200g/203,8 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Slīkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Kakao krēms [A07] (85g/286,6 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
34,6 101,9 34,7 859,4				31,7 102,3 25,2 763,6				23,4 64,7 35,0 667,7				16,9 106,9 18,2 658,6				26,8 71,0 42,8 779,3			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Karstmaize ar sieru [A01, A07] (80g/262,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Ābolkūka [A01, A07] (125g/235,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal)				Bulciņa [A01, A07] (50g/225,5 kcal) Piens [A07] (200g/96,0 kcal)							
11,2 39,8 13,6 326,1				13,7 72,5 13,9 468,6				15,6 33,2 16,2 340,6				9,8 48,1 10,0 321,5							
<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 (100g/50,9 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Cepta vista (110g/189,6 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Vārīti rīsi [A07] (200g/253,4 kcal) Svaigi gurķi tomāti (50g/7,0 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (200g/269,5 kcal) Griķi vārīti (100g/160,8 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (100g/219,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Cepti kartupeļi (200g/219,4 kcal) Tomāti (31g/5,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
19,1 41,3 27,5 488,6				27,8 66,6 23,0 584,9				22,1 55,0 21,1 499,9				21,9 58,7 34,0 629,1							
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
64,9 183,0 75,8 1674,1 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 47,5000				86,5 323,0 74,7 2306,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 74,5000				78,9 212,6 89,8 1973,9 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 47,0000				64,7 265,4 77,7 2020,1 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 32,0000				42,3 119,4 59,2 1181,5 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000			

Pirmdiena 21.09.2020				Otrdiena 22.09.2020				Trešdiena 23.09.2020				Ceturtdiena 24.09.2020				Piektdiena 25.09.2020			
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: 21.09.2020 - 25.09.2020

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

Pirmdiena 21.09.2020				Otrdiena 22.09.2020				Trešdiena 23.09.2020				Ceturtdiena 24.09.2020				Piektdiena 25.09.2020			
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] (250g/354,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra [A01, A07] (100g/75,4 kcal) Ievārījums (15g/33,7 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (20g/53,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (20g/55,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (30g/60,9 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (30g/58,7 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (30g/80,5 kcal) Tēja (150g/47,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete [A03, A07, A09] (60g/75,9 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (40g/78,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (25g/67,1 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (25g/82,7 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (25g/50,7 kcal) Kakao ar pienu [A07] (150g/50,9 kcal)			
10,7	66,0	5,1	354,5	6,8	50,3	6,4	282,5	8,9	33,3	9,1	248,0	10,8	37,9	11,1	293,5	10,0	30,2	10,2	251,4
<b>Pusdienas</b> makaroni ar malto gaļu [A01] (150g/225,2 kcal) Tomātu mērce (10g/6,5 kcal) Kolrābju salāti (20g/23,4 kcal) Biezpiena sierīņš [A07] (45g/147,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/85,7 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/26,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (200g/215,2 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (75g/111,3 kcal) Bumbiers (110g/59,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta cūkgaļa [A09] (50g/90,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (50g/61,0 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/138,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/136,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka [A07] (250g/170,2 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (200g/203,8 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sliņķie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (150g/153,1 kcal) Marinēti gurķi (20g/3,7 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/202,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
19,4	64,8	19,6	514,4	21,1	86,0	15,3	565,1	14,4	60,5	24,3	516,9	13,2	82,2	13,8	505,2	15,0	57,8	27,2	538,0
<b>Launags</b> Karstmaize ar sieru [A01, A07] (80g/262,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Ābolkūka [A01, A07] (125g/235,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa [A01, A07] (50g/225,5 kcal) Piens [A07] (200g/96,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi [A01] (25g/93,4 kcal) Banāni (50g/45,8 kcal)			
11,2	39,8	13,6	326,1	13,7	72,5	13,9	468,6	15,6	33,2	16,2	340,6	9,8	48,1	10,0	321,5	7,7	15,3	5,3	139,2
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 170,6 38,3 1195,0 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 31,1000 (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> 41,6 208,8 35,6 1316,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 70,8000 (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> 38,9 127,0 49,6 1105,5 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 27,0000 (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> 33,8 168,2 34,9 1120,2 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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> 32,7 103,3 42,7 928,6 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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: 21.09.2020 - 25.09.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdienas 21.09.2020				Otrdienas 22.09.2020				Trešdienas 23.09.2020				Ceturtdienas 24.09.2020				Piektdienas 25.09.2020			
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>			
				Mannas biezputra [A01, A07] (150g/113,1 kcal) Ievārījums (25g/56,1 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (40g/111,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (42g/85,3 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (50g/98,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Omlete [A03, A07, A09] (60g/75,9 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (100g/195,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)			
10,7	66,0	5,1	354,5	11,9	74,8	12,1	452,1	13,4	48,3	13,8	368,0	16,1	51,7	15,5	410,9	15,1	47,2	15,7	388,8
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
makaroni ar malto gaļu [A01] (250g/375,4 kcal) Tomātu mērce (30g/19,5 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Biezpiena sierīšs [A07] (45g/147,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/85,7 kcal)				Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (250g/268,9 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Bumbiers (110g/59,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cepta cūkgaļa [A09] (100g/180,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/138,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/136,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Soļanka [A07] (250g/170,2 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (200g/203,8 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Slīkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (250g/255,3 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Kakao krēms [A07] (85g/286,6 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
29,0	85,0	31,9	744,7	27,6	102,9	19,4	695,6	23,4	64,7	35,0	667,7	14,9	101,4	14,1	590,6	23,4	67,1	40,3	728,2
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Karstmaize ar sieru [A01, A07] (80g/262,2 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Ābolkūka [A01, A07] (125g/235,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal)				Bulciņa [A01, A07] (50g/225,5 kcal) Piens [A07] (200g/96,0 kcal)							
11,2	39,8	13,6	326,1	13,7	72,5	13,9	468,6	15,6	33,2	16,2	340,6	9,8	48,1	10,0	321,5				
<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 (100g/50,9 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Cepta vista (110g/189,6 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Vārīti rīsi [A07] (200g/253,4 kcal) Svaigi gurķi tomāti (50g/7,0 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (200g/269,5 kcal) Griķi vārīti (100g/160,8 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (100g/219,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Cepti kartupeļi (200g/219,4 kcal) Tomāti (31g/5,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
19,1	41,3	27,5	488,6	27,8	66,6	23,0	584,9	22,1	55,0	21,1	499,9	21,9	58,7	34,0	629,1				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
59,3	166,1	73,0	1559,4	81,0	316,8	68,4	2201,2	74,5	201,2	86,1	1876,2	62,7	259,9	73,6	1952,1	38,5	114,3	56,0	1117,0
Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 47,5000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 74,5000				Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 47,0000				Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 32,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,0000			

Pirmdiena 21.09.2020				Otrdiena 22.09.2020				Trešdiena 23.09.2020				Ceturtdiena 24.09.2020				Piektdiena 25.09.2020			
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 .....