

Ēdienkarte

1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli(19.11.-21.11.2025)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
U-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.87	12.37	44.22	343.77
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.02	21.59	74.20	583.96
KOPĀ:		100%		23.02	21.59	74.20	583.96
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.21	2.36	19.93	117.80
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.51	23.35	93.82	681.64
KOPĀ: 100%				26.51	23.35	93.82	681.64
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.61	24.28	62.95	545.43
KOPĀ: 100%				17.61	24.28	62.95	545.43
Pievienotais sāls 1.35 grami Dārzeņi 167 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 24 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 105 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				22.38	23.07	76.99	603.68
<u>KOPĀ:</u>				67.14	69.22	230.97	1811.03
Pievienotais sāls 3.6 grami Dārzeņi 338.5 grami							
Pievienotais cukurs 5.5 grami Gaļa, zivs 127 grami Piena produkti 540 grami							
Augļi un ogas 260 grami Kartupeļi 155 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli(19.11-21.11.2025)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
U-5	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem _ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.24	30.50	101.48	790.17
KOPĀ: 100%				27.24	30.50	101.48	790.17
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.65	25.19	121.22	821.64
KOPĀ:		100%		31.65	25.19	121.22	821.64
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91
	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.89	33.24	88.83	755.08
KOPĀ: 100%				23.89	33.24	88.83	755.08
Pievienotais sāls 1.9 grami Dārzeņi 277.3 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 35 grami Piena produkti 230 grami Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 175 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.59	29.64	103.84	788.96
KOPĀ:				82.78	88.93	311.53	2366.89
Pievienotais sāls 4.65 grami Dārzeņi 464.55 grami Pievienotais cukurs 12.5 grami Gaļa, zivs 138 grami Piena produkti 605 grami Augļi un ogas 260 grami Kartupeļi 237.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

10-12.klasei 4.nedēļa Rudens sezona_19.11.-21.11.2025

19.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.24	30.50	101.48	790.17
KOPĀ: 100%				27.24	30.50	101.48	790.17
Pievienotais sāls 1.9 grami Dārzeņi 138.75 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 210 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 62.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**10-12.klasei 4.nedēļa Rudens
sezona_19.11.-21.11.2025**

20.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-551/1	Krējuma mērce/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				32.61	27.24	124.06	852.93
KOPĀ: 100%				32.61	27.24	124.06	852.93
Pievienotais sāls 0.975 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 171 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

10-12.klasei 4.nedēļa Rudens sezona_19.11.-21.11.2025

21.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
u-15	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm. (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	350/25	11.43	12.38	31.56	286.75
	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				25.12	35.52	100.21	824.90
KOPĀ:		100%		25.12	35.52	100.21	824.90
Pievienotais sāls 2.8 gramī		Dārzeņi 288.5 gramī					
Pievienotais cukurs 1 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 230 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 170 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							