

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
24.02.	Zirņu zupa		200	145.00	7.80	2.50	17.20	0.25
	Plovs c/g		200	298.20	14.10	23.00	25	1.05
	Svaigo kāpostu/puravu salāti		50	34	0.759	3.031	1.2	0.12
	Auglis mandarīns		100	54.00	0.63	0.18	8.90	0.21
	Dzērveņu dzēriens		200	58.20	0.07	0.02	18.20	0.08
	Rudzu maize	K	20	41.00	1.25	0.25	8.40	0.02
				630.40	24.60	28.98	78.90	1.74
25.02.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	86.00	1.20	4.70	10.10	0.31
	C/g kotlete ar sieru,krējuma mērce ar griķiem	K;P	50/50/150	385.2	13.8	20.2	37.2	1.14
	Skābo kāpostu salāti		50	35.20	0.53	3.20	4.20	0.16
	Apelsīnu dzēriens		200	50.70	0.19	0.00	15.20	0.08
	Rudzu maize	K	40	82.00	2.50	0.50	16.50	0.04
				639.10	18.22	28.60	83.20	1.74
26.02.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200/10	115.30	7.80	6.00	10.10	0.32
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/150	385.20	16.20	15.20	30.20	1.16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50.70	0.19	0.00	22.20	0.10
	Biešu salāti		50	65.20	0.50	2.04	5.20	0.12
	Rudzu maize	K	20	41	1.2	0.25	8.4	0.02
				657.40	25.89	23.49	76.10	1.74
27.02.	Siera zupa ar ziedkāpostiem	P	200	150	6.4	5	26	0.36
	Heka filejas kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	P;Z;K;O	50/50/150	265.00	16.20	15.20	30.20	1.12
	Salāti "Svaigums"		50	51.79	0.53	2.80	18.20	0.16
	Upeņu dzēriens		200	68.20	0.07	0.02	18.00	0.08
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47	0.02
				576.18	24.46	23.27	100.87	1.74
28.02.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195.00	6.20	2.50	15.00	0.39
	"Skolas"ciņiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	P;K	50/50/150	2.42	12.30	15.20	18.20	0.78
	Auglis banāns		120	79	0.6	0.15	14.2	0.34
	Burkānu-ābolu salāti		50	30	0.5	1.2	3.8	0.12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0.1	0.2	25	0.08
	Rudzu maize	K	20	41.00	2.50	0.50	8.00	0.02
				418.42	22.20	19.75	84.20	1.74

Kompleksā ēdienkarte 5.-6.kl. izglītojamajiem

Datu ms	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
24.02.	Zirņu zupa		250	154.00	2.30	4.10	21.20	0.32
	Plovs c/g		180/70	421.20	21.20	26.20	49.00	1.21
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	72.00	1.00	5.20	5.40	0.12
	Auglis mandarīns		100	54.00	0.63	0.18	8.90	0.21
	Dzērveņu dzēriens		200	58.20	0.07	0.02	15.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36	12.41	0.03
				819.72	27.05	36.06	112.11	1.96
25.02.	Zupa Borščs, krējums	P	250/10	229	12.3	4.9	18	0.31
	C/g kotlete ar sieru,krējuma mērce ar griķiem	K;P	70/50/180	450.20	19.60	23.20	39.60	1.35
	Skābo kāpostu salāti		70	61.00	1.00	1.20	7.90	0.20
	Apelsīnu dzēriens		200	50.70	0.19	0.00	18.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	90.60	2.75	0.54	18.90	0.03
				881.50	35.84	29.84	102.60	1.96
26.02.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	250/10	155.00	1.70	3.50	24.00	0.32
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	70/70/180	463.20	19.60	19.00	39.60	1.31
	Biešu salāti		70	61.00	1.00	3.20	7.90	0.20
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50.70	0.19	0.00	18.00	0.08
	Rudzu maize	K	30	120.64	3.70	0.72	24.82	0.07
				850.54	26.19	26.42	114.32	1.96
27.02.	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	250	211.00	7.80	6.50	15.60	0.38
	Cepta heka filejas kotlete, krējuma mērce, vārīti	P;Z;K;O	70/70/180	412	19	26	38	1.31
	Salāti "Svaigums"		70	72.00	1.00	5.20	5.40	0.16

	Upeņu dzēriens		200	50.70	0.19	0.00	21.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36	12.41	0.03
				806.02	29.84	38.06	92.61	1.96
28.02.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195.00	6.20	2.50	15.00	0.38
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	70/180	412.00	19.60	16.20	39.60	0.94
	Burkānu-ābolu salāti		70	42	0.7	1.7	5.3	0.16
	Auglis banāns		120	79	0.6	0.15	14.2	0.33
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0.1	0.2	17	0.08
	Rudzu maize	K	60	120.00	3.60	0.70	24.50	0.08
				919.00	30.80	21.45	115.60	1.96

Kompleksā ēdienkarte 6.-12.kl. izglītojamajiem

Datu ms	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
24.02.	Zirņu zupa		250	154.00	2.30	4.10	21.20	0.32
	Plovs c/g		180/70	421.20	21.20	26.20	49.00	1.21
	Svaigo kāpostu/puravu salāti		50	72.00	1.00	5.20	5.40	0.12
	Auglis mandarīns		100	54.00	0.63	0.18	8.90	0.21
	Dzērveņu dzēriens		200	58.20	0.07	0.02	15.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36	12.41	0.03
				819.72	27.05	36.06	112.11	1.96
25.02.	Zupa Borščs, krējums	P	250/10	229	12.3	4.9	18	0.31
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce ar griķiem	K;P	70/50/180	450.20	19.60	23.20	39.60	1.35
	Skābo kāpostu salāti		70	61.00	1.00	1.20	7.90	0.20
	Apelsīnu dzēriens		200	50.70	0.19	0.00	18.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	90.60	2.75	0.54	18.90	0.03
				881.50	35.84	29.84	102.60	1.96
26.02.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	250/10	155.00	1.70	3.50	24.00	0.32
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	70/70/180	463.20	19.60	19.00	39.60	1.31
	Biešu salāti		70	61.00	1.00	3.20	7.90	0.20
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50.70	0.19	0.00	18.00	0.08
	Rudzu maize	K	30	120.64	3.70	0.72	24.82	0.07
				850.54	26.19	26.42	114.32	1.96
27.02.	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	250	211.00	7.80	6.50	15.60	0.38
	Cepta heka filejas kotlete, krējuma mērce, vārīti	P;Z;K;O	70/70/180	412	19	26	38	1.31
	Salāti "Svaigums"		70	72.00	1.00	5.20	5.40	0.16
	Upeņu dzēriens		200	50.70	0.19	0.00	21.20	0.08
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36	12.41	0.03
				806.02	29.84	38.06	92.61	1.96
28.02.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195.00	6.20	2.50	15.00	0.38
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	70/180	412.00	19.60	16.20	39.60	0.94
	Burkānu-ābolu salāti		70	42	0.7	1.7	5.3	0.16
	Auglis banāns		120	79	0.6	0.15	14.2	0.33
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0.1	0.2	17	0.08
	Rudzu maize	K	60	120.00	3.60	0.70	24.50	0.08
				919.00	30.80	21.45	115.60	1.96

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv(g) 20-37, tauki(g) 27-38 ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ.vērtība(kcal) 800-980.