Pirmdiena 23.11.2026 **1 - 4. klase** **5 - 9.klase**

Alergēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
1,7	Rosoļniks ar sk.krējumu	**250/10**	9,96	17,56	22,07	293,52	**300/20**	11,39	19,67	31,61	358,65
1	Rudzu maize	**25**	1,43	0,28	12	59,25	**35**	2	0,39	16,8	82,95
	Ābolu - ogu ķīselis	**120**	0,56	0,47	15,65	75,95	**150**	0,81	0,7	22,78	110,45
7	Kakao krēms	**50**	9,96	3,85	3,9	90,79	**70**	10,92	8,83	7,83	156,19
	Skolas auglis - Ābols	**100**	0,4	0,8	9,8	48	**100**	0,4	0,8	9,8	48
	Dzeramaisūdens ar citronu	**200**	0,02	0	0,06	1,06	**200**	0,02	0	0,06	1,06
	Kopā:		**22,33**	**22,96**	**63,48**	**568,57**		**25,54**	**30,39**	**88,88**	**757,3**
	MK not. Nr.172 normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Otrdiena 24.11.2026 **1 - 4. klase** **5 - 9.klase**

Alergēni	Ēdiena nosaukums	**Porcija, g**	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	**Porcija, g**	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
1,7	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	**200**	19,43	16,56	46,44	425,07	**220**	21,37	18,22	51,08	474,58
	gatavotas)	**80**	0,88	0,19	6,55	35,6	**80**	0,88	0,19	6,55	35,6
1,7	Ābolu uzpūtenis ar Skolas pienu 2,5%	**100/150**	5,95	3,5	23,65	151,27	**100/200**	8,19	5,25	26,94	189,07
	Skolas auglis - Ābols	**100**	0,4	0,8	9,8	48	**100**	0,4	0,8	9,8	48
	Dzeramais ūdens ar citronu	**200**	0,02	0	0,06	1,06	**200**	0,02	0	0,06	1,06
	Kopā:		**26,68**	**21,05**	**86,5**	**661**		**30,86**	**24,46**	**94,43**	**748,31**
	MK not. Nr.172 normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Trešdiena 25.11.2026 **1 - 4. klase** **5 - 9.klase**

Alergēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
	Vārīti kartupeļi	**150**	2,82	0,15	22,2	105,3	**200**	3,75	0,2	29,6	140,04
1,7	Maltās gaļas mērce	**100**	7,16	13,47	5,82	173,84	**120**	8,59	16,17	6,98	208,61
	Ķīnas kāpostu - gurķu salāti ar eļļu	**100**	1,12	5,15	6,33	76,18	**100**	1,12	5,15	6,33	76,18
1,7	Dundagas deserts ar ābolu/ogu ķīseli	**80/100**	3,95	5,44	44,48	286,7	**80/100**	3,95	5,44	44,48	286,7
	Skolas auglis - Ābols	**100**	0,4	0,8	9,8	48	**100**	0,4	0,8	9,8	48
	Dzeramais ūdens ar citrona šķēlītēm	**200**	0,00	0,00	0,00	0,00	**200**	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā:		**15,45**	**25,01**	**88,63**	**690,02**		**17,81**	**27,76**	**97,19**	**759,53**
	MK not. Nr.172 normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Ceturtdiena 26.11.2026 **1 - 4. klase** **5 - 9.klase**

Alergēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
	Vārīti kartupeļi	**150**	2,82	0,15	22,2	105,3	**200**	4,7	0,25	37	175,5
1,7	Krējuma mērce	**60**	0,91	6,19	4,97	80,28	**60**	0,91	6,19	4,97	80,28
1,3	C/gaļas kotlete	**75**	11,94	18,78	5,59	240,18	**75**	11,94	18,78	5,59	240,18
	Kolrābju - gurķu salāti ar eļļu	**100**	0,51	2,3	5,84	49,8	**100**	0,51	2,3	5,84	49,8
7	Skolas piens 2,5%	**200**	6,4	5	9,4	108	**200**	6,4	5	9,4	108
1	Kukurūzas pārslas	**30**	1,74	0,3	25,71	113,4	**30**	1,74	0,3	25,71	113,4
	Dzeramais ūdens ar citronu	**200**	0,02	0	0,06	1,06	**200**	0,02	0	0,06	1,06
	Kopā:		**24,34**	**32,72**	**73,77**	**698,02**		**26,22**	**32,82**	**88,57**	**768,22**
	MK not. Nr.172 normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Piektdiena 27.11.2026 **1 - 4. klase** **5 - 9.klase**

Alergēni	Ēdiena nosaukums	**Porcija, g**	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	**Porcija, g**	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
7	Dārzeņu zupa ar lēcām un c/gaļu	**180/20**	8,03	10,46	18,57	203,73	**220/20**	9,63	12,55	22,28	244,48
01	Rudzu maize	**20**	1,14	0,22	9,6	47,4	**60**	3,42	0,66	28,8	142,2
1,7,5	Plātsmaize ābolu/ogu	**100**	6,4	12,86	41,38	302,24	**100**	6,4	12,86	41,38	302,24
7	Skolas piens 2,5%	**200**	6,4	5	9,4	108	**200**	6,4	5	9,4	108
	Kopā:		**21,97**	**28,54**	**78,95**	**661,37**		**25,85**	**31,07**	**101,86**	**796,92**
	MK not. Nr.172 normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta A.Semeņuka

ar izglītības iestādes medmāsu/vadītāju

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu,

svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsaglabā vienu mēnesi.

Alergēni

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu lipekli (kvieši, rudzi, mieži, auzas)

2. Vēžveidīgie un to produkti

3. Olas un to produkti

4. Zivis un to produkti

5. Zemesrieksti un to produkti

6. Sojas pupas un to produkti

7. Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi)

8. Rieksti: mandeles, lazdu rieksti, valrieksti ,

9. Selerijas un to produkti

10. Sinepes un to produkti

11. Sezama sēklas un to produkti

12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentr. pārsniedz 10 mg/kg

13. Lupīna un tās produkti

14. Gliemji un to produkti