

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 26.10.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	200	6,7	7	21,8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		100	9,1	15,7	5,3	199
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3,2	3,3	46	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					22,3	26,6	77,9	640
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	200	2,2	6,1	10,1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12,3	14,2	11,1	221
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1,1	3	7,8	63	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*	100	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:					24	25,2	69,6	600
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	180	14,6	17,7	41,1	382
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	1,9	39
		Biezpiena deserts		70	8,4	7,4	7,1	129
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis	100	0,2	0,1	8,1	34	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					25,8	28	66,5	625
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	200	4,3	7,2	20,6	164
		Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	10
		Kurzemes stroganovs		80	10,8	15,6	2,8	195
		Vārīti kartupeļi	130	2,7	0	19,9	90	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2,1	3,4	37
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					20,3	26	55,1	537
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	180	14,4	7,4	37	272
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Burkānkūka	A01,A03	60	3,6	14	22,3	226
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					25,7	29	72,9	657

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113