

## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

no 26.10.2026.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| 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                 |             | 120      | 11,2     | 18,8     | 6,2      | 239   |
|                |            | Tvaicēti rīsi                                   |             | 180      | 5,6      | 0,7      | 54,3     | 246   |
|                |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                   | 100         | 1        | 3,2      | 3,3      | 46       |       |
|                |            | Rudzu maize                                     | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:          |            |                                                 |             |          | 27,3     | 30,1     | 102,2    | 789   |
| Otrdiena       | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                            | A01,A03,A09 | 250      | 2,7      | 7,7      | 12,7     | 131   |
|                |            | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                  |             | 80/50    | 12,3     | 14,2     | 11,1     | 221   |
|                |            | Irdenie griķi                                   |             | 180      | 9,1      | 2,4      | 44,7     | 237   |
|                |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                 | 100         | 1,1      | 3        | 7,8      | 63       |       |
|                |            | Rudzu maize                                     | A01         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Auglis(ābols)* |            | 100                                             | 0,3         | 0,6      | 11,4     | 52       |          |       |
| Kopā:          |            |                                                 |             |          | 28       | 28,3     | 104,3    | 785   |
| Trešdiena      | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                   | A07         | 240      | 16,7     | 21,3     | 58,8     | 494   |
|                |            | 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         | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:          |            |                                                 |             |          | 29,3     | 32,2     | 92,5     | 777   |
| Ceturtdiena    | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                           | A07         | 250      | 5,4      | 9        | 25,7     | 205   |
|                |            | Skābais krējums                                 |             | 5        | 0,1      | 1        | 0,1      | 10    |
|                |            | Kurzemes stroganovs                             |             | 100      | 13,5     | 19,5     | 3,5      | 244   |
|                |            | Vārīti kartupeļi                                | 180         | 3,7      | 0        | 27,6     | 125      |       |
|                |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci | A07         | 80       | 1        | 2,1      | 3,4      | 37    |
| Rudzu maize    | A01        | 40                                              | 2,8         | 0,4      | 16,6     | 81       |          |       |
| Kopā:          |            |                                                 |             |          | 26,5     | 32       | 76,9     | 702   |
| Piektdiena     | Pusdienas  | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem   | A01,A07     | 220      | 17,6     | 9        | 45,3     | 333   |
|                |            | Sezonas dārzeņu salāti                          |             | 100      | 1,3      | 4,2      | 4,6      | 61    |
|                |            | Burkānkūka                                      | A01,A03     | 70       | 4,2      | 15,9     | 26,1     | 264   |
|                |            | Piens*                                          | A07         | 200      | 6,4      | 4        | 9        | 98    |
| Kopā:          |            |                                                 |             |          | 29,5     | 33,1     | 85       | 756   |

**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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |