Ēdienkarte *(bez olu un riekstu saturošiem produktiem)*

1.-4. klašu audzēkņi — 2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 07.09.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.8***	***23.1***	***73.8***	***603***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.2***	***22.9***	***65.9***	***559***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	2.2	7.9	57
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis(*bez maizes,olām*)		80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	*A07*	150	3.2	0.4	21.1	101
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		70	0.9	2.9	2.9	41
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***22.7***	***28***	***57.7***	***569***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	100	13	15.2	3.8	204
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	*A01*	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*	*A07*	150	4.8	3	6.8	73
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.2***	***22.1***	***76.2***	***601***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***27.7***	***27.9***	***76.2***	***667***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* ***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)*	*Oglhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*	*12-28*	*16-29*	*55-113*