# Ēdienkarte *(bez olu un riekstu saturošiem produktiem)*

## 1.-4. klašu audzēkņi 3. nedēļa

**Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai** ***no 14.09.2026.***

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alergēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pirmdiena** | **Pusdienas** | Veģetārā zirņu zupa | | 200 | 6.7 | 7 | 21.8 | 177 |
| | | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem | *A07* | 120 | 10.9 | 18.9 | 6.3 | 239 |
| | | 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:* | ***24.1*** | ***29.8*** | ***78.9*** | ***680*** |
| **Otrdiena** | **Pusdienas** | Sezonas dārzeņu zupa | | 200 | 2.2 | 6.1 | 10.1 | 104 |
| | | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez olām) | *A01,A09* | 80/50 | 12.3 | 14.2 | 11.1 | 221 |
| | | Irdenie griķi | | 130 | 6.6 | 1.7 | 32.3 | 171 |
| | | Biešu un svaigu kāpostu salāti | | 80 | 1 | 2.5 | 5.3 | 48 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | | | *Kopā:* | ***24*** | ***24.7*** | ***67.1*** | ***585*** |
| **Trešdiena** | **Pusdienas** | Cūkgaļas plovs | | 180 | 14.6 | 17.7 | 41.1 | 382 |
| | | Svaigu gurķu šķēlītes | | 80 | 0.8 | 0.2 | 1.4 | 11 |
| | | Biezpiena deserts | *A07* | 70 | 8.7 | 9.3 | 7.6 | 149 |
| | | 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:* | ***25.7*** | ***27.5*** | ***66.5*** | ***616*** |
| **Ceturtdiena** | **Pusdienas** | Biešu zupa ar pupiņām | | 200 | 4.3 | 7.2 | 20.6 | 164 |
| | | Skābais krējums | *A07* | 5 | 0.1 | 1 | 0.1 | 10 |
| | | Kurzemes stroganovs | *A01,A07* | 80 | 10.8 | 15.6 | 2.8 | 195 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 130 | 2.7 | 0 | 19.9 | 90 |
| | | Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu | *A07* | 100 | 1.7 | 1.8 | 4.4 | 41 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Kefīrs | *A07* | 180 | 5.4 | 3.6 | 8.1 | 86 |
| | | | | *Kopā:* | ***26.4*** | ***29*** | ***64.2*** | ***627*** |
| **Piektdiena** | **Pusdienas** | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | *A01,A07* | 180 | 13.1 | 10.6 | 37 | 296 |
| | | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti | | 100 | 1 | 4.4 | 2.1 | 52 |
| | | Biezais augļu ķīselis | | 130 | 0.2 | 0.2 | 19 | 79 |
| | | Piens* | *A07* | 200 | 6.4 | 4 | 9 | 98 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | Auglis(ābols) | | 100 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| | | | | *Kopā:* | ***22.4*** | ***20*** | ***86.8*** | ***617*** |

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