Ēdienkarte
5.-9. klašu audzēkņi

2. nedēļa

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***30***	***25.4***	***99.8***	***749***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***28.6***	***28.5***	***88.3***	***725***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	*A07*	200	4.2	0.5	28.1	134
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***26.2***	***33.3***	***79.6***	***722***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		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*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***28.6***	***25.4***	***95.1***	***805***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***35.9***	***34.7***	***103.6***	***871***

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