

Ēdienkarte (bez piena produktiem))

1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai no 26.10.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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 (<i>bez krējuma</i>)		120	10.7	16.8	6.1	218
		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:			23.9	27.7	78.7	660
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01, A03, A09	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Trešdiena	Pusdienas	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			24	28.5	85	693
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			19.6	24.6	83.2	632
		Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Kurzemes stroganovs (<i>bez miltiem, bez krējuma</i>)		80	10.9	14.1	3.2	183
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		80	0.8	2.5	3.1	38
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
		Kopā:			21.2	26	70.4	603
		Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.6	2.2	17.5	100
		Sautēta vista dārzeņu mērcē (<i>bez krējuma</i>)		80	9.7	14.5	2.2	178
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
		Kopā:			20.7	25.2	78.6	624

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