

Ēdienkarte (bez svaiga piena diēta)

1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 26.10.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	A07	100	9.1	15.7	5.3	199
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.3	26.6	77.9	640
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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			24	25.2	69.6	600
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		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:			25.8	28	66.5	625
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.3	26	55.1	537
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.6	2.2	17.5	100
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	80	9.8	13.7	2.3	172
		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		200	1.2	2.6	17	96
		Kopā:			21	26	80.5	638

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113