



Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
19.11.2025.-21.11.2025.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					24,1	23	74,5	602
Ceturtdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	90	11,7	13,7	3,4	184
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					27,5	28,7	65,8	632
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	12,9	4,3	172
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					23,5	25,3	59,2	559

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