

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					24,9	25	70,8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5,7	5,9	22,8	167
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		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:					21,7	27,5	84,7	673
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,A07	80	10,8	15	2,9	190
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1,3	4,2	5,5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	50	1,5	4,1	6,6	69
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0,2	0,1	8,1	33
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	96
Kopā:					27,6	29	70,2	651
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,4	122
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14,1	8,9	8,7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1,3	4,6	7,1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					24,7	25,1	70,3	606
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1,6	5,1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12,4	16,3	5,4	218
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1,2	2,2	4,2	41
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:					27,5	29	68,4	647

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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