

Ēdienkarte (bez laktozes)

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	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	A01,A03	200	5,7	5,9	22,8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9,4	14,9	11,1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		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
		Auglis(ābols)	100	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:					20,9	27,3	85,3	671
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē <i>(bez krējuma,bez miltiem)</i>	A01	80	10,5	13,6	2,3	174
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1,3	4,2	5,5	65
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2,5	1,2	8,9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0,2	0,1	8,1	33
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
Kopā:					23,1	24	79,9	623
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3,9	7,8	10,1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		60	14,1	8,9	8,7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					23,8	24,5	65,9	580
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1,6	5,1	11	96
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12,4	16,3	5,4	218
		Vārīts bulgurs		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
		Rīsu piens	200	1,2	2,6	17	96	
Kopā:					22,6	27	76,3	638

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