

Ēdienkarte (bez laktozes)

5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	A01	240	18,4	17,7	52,8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					30,5	29,5	99,8	788
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas kotlete		70	9,4	14,9	11,1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	82
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:					24,1	29	102,5	768
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē <i>(bez krējuma,bez miltiem)</i>	A01	100	13,2	17	2,9	217
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		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		40	2,8	0,4	16,6	82
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Kopā:					28,8	28
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3,9	7,8	10,1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		70	16,4	10,4	10,1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti	A01	100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:					30	26,5
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	250	2	6,3	13,8	120
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12,4	16,3	5,4	218
		Vārīts bulgurs		180	7,2	0,8	45,6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem	A01	100	1,2	2,2	4,2	41
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
Kopā:					26,8	29	102,6	775

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144