

# Ēdienkarte (bez laktozes)

## 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 26.10.2026.

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                   | A01         | 200      | 6,7      | 7        | 21,8     | 177   |
|             |            | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem( <i>bez krējuma</i> ) |             | 120      | 10,7     | 16,8     | 6,1      | 218   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |             | 130      | 4,1      | 0,5      | 39,2     | 178   |
|             |            | Kīnas kāpostu, burkānu salāti                         |             | 100      | 1        | 3,2      | 3,3      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                                           |             | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                                 |             |          |          | 23,9     | 27,7     | 78,7  |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa                                  | A01,A03,A09 | 200      | 2,2      | 6,1      | 10,1     | 104   |
|             |            | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                        |             | 80/50    | 12,3     | 14,2     | 11,1     | 221   |
|             |            | Irdenie griķi                                         |             | 130      | 6,6      | 1,7      | 32,3     | 171   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                         |             | 30       | 0,3      | 2,7      | 4        | 42    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                       | 100         | 1,1      | 3        | 7,8      | 63       |       |
|             |            | Rudzu maize                                           | 20          | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41       |       |
|             |            | Auglis(ābols)*                                        | 100         | 0,3      | 0,6      | 11,4     | 52       |       |
| Kopā:       |            |                                                       |             | 24       | 28,5     | 85       | 693      |       |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                         | A01         | 180      | 14,6     | 17,7     | 41,1     | 382   |
|             |            | Skābētu kāpostu un burkānu salāti                     |             | 100      | 1,2      | 3        | 1,9      | 39    |
|             |            | Rīsu biezputra ar rīsu pienu                          |             | 150      | 2,2      | 3,6      | 23,8     | 136   |
|             |            | Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis                  |             | 100      | 0,2      | 0,1      | 8,1      | 34    |
|             |            | Rudzu maize                                           |             | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |             | 19,6     | 24,6     | 83,2     | 632      |       |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                                 | A01         | 200      | 4,3      | 7,2      | 20,6     | 164   |
|             |            | Kurzemes stroganovs( <i>bez miltiem,bez krējuma</i> ) |             | 80       | 10,9     | 14,1     | 3,2      | 183   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                      |             | 130      | 2,7      | 0        | 19,9     | 90    |
|             |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu                |             | 80       | 0,8      | 2,5      | 3,1      | 38    |
|             |            | Rudzu maize                                           |             | 20       | 1,4      | 0,2      | 8,3      | 41    |
|             |            | Rīsu piens                                            |             | 180      | 1,1      | 2,3      | 15,3     | 86    |
|             |            | Kopā:                                                 |             |          |          | 21,2     | 26       | 70,4  |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē                           | A01         | 80       | 9,3      | 8,9      | 10,4     | 159   |
|             |            | Vārīti makaroni                                       |             | 130      | 4,6      | 1,8      | 30,7     | 157   |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti                                |             | 100      | 1,3      | 4,2      | 4,6      | 61    |
|             |            | Burkānkūka                                            | A01,A03     | 60       | 3,6      | 10       | 22,3     | 194   |
|             |            | Rīsu piens                                            | 200         | 1,2      | 2,6      | 17       | 96       |       |
| Kopā:       |            |                                                       |             | 20       | 27,5     | 85       | 668      |       |

**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         |