

Ēdienkarte (bez laktozes)

5.-9.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		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:				26,8	28,1	102,1
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A03,A09	250	2,7	7,7	12,7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12,3	14,2	11,1	221
		Irdenie griķi		220	11,1	2,9	54,6	289
		Piena mērce	A01	40	1,5	3,9	4,6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				32	32,7	118,8	897	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A01	240	16,7	21,3	58,8	494
		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		40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:				23,1	28,4	109,2
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A01	250	5,4	9	25,7	205
		Kurzemes stroganovs(<i>bez miltiem,bez krējuma</i>)		80	10,9	14,1	3,2	183
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		80	0,8	2,5	3,1	38
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
		Kopā:				24,7	28,3	91,5
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	A01	80	9,3	8,9	10,4	159
		Vārīti makaroni		150	5,3	2,1	35,4	182
		Sezonas dārzeņu salāti	A01,A03	100	1,3	4,2	4,6	61
		Burkānkūka		60	3,6	13,6	22,3	226
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Kopā:				23,5	31,8	106,3

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