



**Ēdienkarte**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**16.12.2024.-20.12.2024.**  
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.2</b>	<b>27.6</b>	<b>64.7</b>	<b>605</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.8</b>	<b>27.5</b>	<b>55.8</b>	<b>571</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa	A01,A03	150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi	A09	100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize		A01	20	1.4	0.2	8.3
<i>Kopā:</i>					<b>22.5</b>	<b>27.4</b>	<b>70.4</b>	<b>619</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Svētku pusdienas</b>	Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2.5	4.7	23.6	146
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					<b>26.7</b>	<b>26.7</b>	<b>77.8</b>	<b>658</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	120	4.2	1.6	28.3	144
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>20.8</b>	<b>18.4</b>	<b>63</b>	<b>501</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**\*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