



**Ēdienkarte**  
**5.-9.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	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>28.8</b>	<b>31.4</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		180	3.7	0	27.6	125
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	60	7.2	6.4	6.1	111
		Biezpiena deserts		140	0.3	0.2	10.8	46
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>29.8</b>	<b>29</b>	<b>81.9</b>	<b>708</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa	A01,A03	200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi	A09	130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
				<i>Kopā:</i>	<b>27.2</b>	<b>30.2</b>	<b>93.5</b>	<b>755</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Svētku pusdienas</b>	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		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	A07	80	0.6	0.2	6.5	31
		Piens*		180	5	4.5	8.5	95
				<i>Kopā:</i>	<b>30.5</b>	<b>28.8</b>	<b>89.9</b>	<b>741</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>27.1</b>	<b>23.3</b>	<b>100.5</b>	<b>720</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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144