



Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
06.05.2025.-10.05.2025.
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgājas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.2	27.2	62.9	578
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgājas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:			23.9	28.8	55.6	572		
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.5	2.2	16.8	97
		Maltā cūkgājas šnicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vāriti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:			21.4	26.7	66	590		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:			27.5	22.3	71.4	610		
Sestdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens*	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			14.3	25.2	67.1	552

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
Papildus 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