



Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
28.04.2025.-30.04.2025.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	150	4.1	4.8	16	124	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235	
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
				Kopā:	24	27	57	580	
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37	
				Kopā:	26	24.3	82.3	652	
Trešdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143	
		Veģetārā diena		A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
			Pasta ar rīvētu puscieto sieru		80	1	3.4	4.4	52
			Zaļie kāpostu un gurķu salāti		20	1.4	0.2	8.3	41
			Rudzu maize	A01	100	0.3	0.6	11.4	52
			Auglis*						
				Kopā:	19.4	22.7	69.4	560	

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