



Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
26.05.2025.-29.05.2025.
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas 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
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas 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	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.5	2.2	16.8	97
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti 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		
Ceturtdiena	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		



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