



Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
15.12.2025.-19.12.2025.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.1	26.9	90.3	713
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.7	29.6	86.3	728
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		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		80	0.6	0.2	6.5	31
Kopā:					26.7	24.4	93.5	701
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/50	10.5	7.6	8	142
		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
Kopā:					27.3	24.2	101.9	735

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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