



Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
02.09.2026.-04.09.2026.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.9	25	70.8	609
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.7	25.1	70.3	606
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
<i>Kopā:</i>					27.5	29	68.4	647

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
**** 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