



Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
02.09.2026.-04.09.2026.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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	250	7.9	9.2	24.4	212
		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	82
<i>Kopā:</i>					30.5	30	99.8	788
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Krējuma-tomātu mērcē	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					31.9	28.8	106.9	815
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	180	7.2	0.8	45.6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
<i>Kopā:</i>					31.7	31	94.7	785

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144