Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
16.11.2026.-20.11.2026.

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	100	9.1	15.7	5.3	199
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.3***	***26.6***	***77.9***	***640***
Otrdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļas giross	*A03,A07*	60	15.3	8	0.6	136
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***24***	***28.8***	***67.9***	***626***
Trešdiena	**Pusdienas**	**SVĒTKU DIENA**						
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	80	10.8	15.6	2.8	195
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.2***	***28***	***67.5***	***617***
Piektdiena	**Pusdienas**	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	180	14.4	7.4	37	272
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Burkānkūka	*A01,A03*	60	3.6	14	22.3	226
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	***25.7***	***29***	***72.9***	***657***

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)*	*Oglhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*	*12-28*	*16-29*	*55-113*