Ēdienkarte
5.-9.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*	120	11.2	18.8	6.2	239
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.3***	***30.1***	***102.2***	***789***
Otrdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļas giross	*A03,A07*	60	15.3	8	0.6	136
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	*A01,A07*	40	1.5	3.9	4.6	60
		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*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***28***	***30***	***95.8***	***766***
Trešdiena	**Pusdienas**	**SVĒTKU DIENA**						
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13.5	19.5	3.5	244
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***30.4***	***34***	***86.6***	***774***
Piektdiena	**Pusdienas**	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	220	17.6	9	45.3	333
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Burkānkūka	*A01,A03*	70	4.2	15.9	26.1	264
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	***29.5***	***33.1***	***85***	***756***

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