Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 02.11.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.9***	***25***	***70.8***	***609***
Otrdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1.1	2.9	3.4	44
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***21.8***	***25.7***	***79.6***	***637***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07*	80	10.8	15	2.9	190
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Piena-šokolādes Panna cotta	*A07*	50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	96
				Kopā:	***27.3***	***29***	***69.3***	***646***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	200	2	5.1	12	102
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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
				Kopā:	***23***	***24.4***	***71***	***596***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	*A01*	120	4.8	0.5	30.4	145
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***26***	***28***	***67.6***	***630***

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 VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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*