Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***30.5***	***29.5***	***99.8***	***788***
Otrdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mērce	*A01,A07*	40	1.5	3.9	4.6	44
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.4***	***28.4***	***98***	***734***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07*	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Piena-šokolādes Panna cotta	*A07*	70	2.1	5.7	9.2	96
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	41
				Kopā:	***33.6***	***35***	***88.4***	***746***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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 mērce	*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
				Kopā:	***29.7***	***27.6***	***107.8***	***799***
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
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***30.2***	***30***	***93.9***	***767***

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