Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu A.Ozoliņa

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 26.10.2026***

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 mērcē ar dārzeņiem	*A07*	120	11,2	18,84	6,22	239
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***24,40***	***29***	***80,82***	***682***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārais borščs ar kartupeļiem		200	1,93	5,11	10,8	97
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03*	70	9,39	14,93	11,11	216
		Irdenie griķi		120	6,09	1,57	29,82	158
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1,125	2,925	3,45	45
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***21,04***	***28,935***	***66,88***	***612***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		180	14,6	17,7	41,1	382
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		80	0,944	2,424	3,152	38
		Biezpiena deserts_2	*A07*	70	8,4	7,4	7,1	129
		Sarkano ogu *(zemeņu-sausseržu)* ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***25,54***	***28***	***67,75***	***624***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6,9	7,09	22	179
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	80	10,8	15,6	2,8	195
		Vārīti kartupeļi		150	3,12	0	22,96	104
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	100	1,29	2,69	4,21	46
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***23,61***	***26,6***	***60,37***	***575***
Piektdiena	**Pusdienas**	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	180	14,4	7,4	37	272
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,27	4,2	4,63	61
		Burkānkūka	*A01,A03*	60	3,6	13,58	22,3	226
		Skolas piens / piens*	*A07*	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis/ auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	***26,97***	***28,98***	***93,23***	***742***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

**** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"***

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM 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*