Ēdienkarte
5.-9.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		180	5,6	0,7	54,3	246
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***27,30***	***29,44***	***104,22***	***791***
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		180	9,08	2,38	44,68	236
		Piena mērce		50	1,875	4,875	5,75	74
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***26,18***	***31,895***	***92,34***	***761***
Trešdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas plovs		240	16,7	21,3	58,8	494
		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*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***29,04***	***31,62***	***93,752***	***776***
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*	100	13,5	19,5	3,5	244
		Vārīti kartupeļi		200	4,11	0	30,67	139
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	100	1,29	2,69	4,21	46
		Rudzu maize	*A01*	50	3,5	0,5	20,75	102
				Kopā:	***29,40***	***30,78***	***81,23***	***720***
Piektdiena	**Pusdienas**	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	250	20	10,28	51,39	378
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,27	4,2	4,63	61
		Burkānkūka	*A01,A03*	70	4,2	15,9	26,1	264
		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:	***33,17***	***34,18***	***111,4***	***886***

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