# Ēdienkarte
# 1.-4.klašu audzēkņi

**Apstiprinu** **A.Ozoliņa**

**1.nedēļa**

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

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alergēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pirmdiena** | **Pusdienas** | Zaļo skābeņu zupa ar olu | *A01;03* | 142/8 | 2,90 | 4,80 | 11,70 | 101,60 |
| | | Skābais krējums | *A07* | 5 | 0,15 | 1,00 | 0,22 | 10,48 |
| | | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2 | *A01* | 180 | 15,81 | 15,18 | 36,99 | 347,82 |
| | | Biešu un skābētu kāpostu salāti | | 100 | 1,08 | 5 | 7,55 | 79,52 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,48 | 0,2 | 8,54 | 41,88 |
| | | | | *Kopā:* | ***21,42*** | ***26,18*** | ***65,00*** | ***581*** |
| **Otrdiena** | **Pusdienas** | Vistas buljona zupa ar rīsiem | | 200 | 5,7 | 5,92 | 22,84 | 167,44 |
| | | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03* | 70 | 9,39 | 14,93 | 11,11 | 216,37 |
| | | Irdenie griķi | | 100 | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 131,40 |
| | | Piena mērce | *A01,A07* | 35 | 1,29 | 3,38 | 4 | 51,58 |
| | | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti ar krējumu | *A07* | 100 | 1,22 | 1,16 | 2,73 | 26,24 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,48 | 0,2 | 8,54 | 41,88 |
| | | Skolas auglis/ auglis* | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 52,20 |
| | | | | *Kopā:* | ***24,42*** | ***27,51*** | ***85,46*** | ***687*** |
| **Trešdiena** | **Pusdienas** | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē | *A01,A07* | 80 | 10,8 | 15 | 2,9 | 189,80 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 150 | 3,12 | 0 | 22,96 | 104,32 |
| | | Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci | | 100 | 1,25 | 5,19 | 5,73 | 74,63 |
| | | Piena-šokolādes "Panna cotta" | *A07* | 70 | 2,1 | 5,7 | 9,2 | 96,50 |
| | | Sarkano ogu *(zemeņu-sausseržu)* ķīselis | | 100 | 0,2 | 0,1 | 8,1 | 34,10 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,48 | 0,2 | 8,54 | 41,88 |
| | | | | *Kopā:* | ***18,95*** | ***26,19*** | ***57,43*** | ***541*** |
| **Ceturtdiena** | **Pusdienas** | Veģetārā biešu zupa | | 200 | 1,6 | 5,1 | 11 | 96,30 |
| | | Skābais krējums | *A07* | 5 | 0,15 | 1,00 | 0,22 | 10,48 |
| | | Vistas gaļas giross_2 | *A01,A03;A10* | 60 | 15,52 | 14,54 | 3,62 | 207,42 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 120 | 3,72 | 0,48 | 36,24 | 164,16 |
| | | Krējuma-tomātu mērce_2 | *A01,A07* | 50 | 1,3 | 4,6 | 7,1 | 75,00 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 70 | 0,7 | 2,94 | 3,22 | 42,14 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,48 | 0,2 | 8,54 | 41,88 |
| | | | | *Kopā:* | ***24,47*** | ***28,86*** | ***69,94*** | ***637*** |
| **Piektdiena** | **Pusdienas** | Cūkgaļa saldskābā mērcē_2 | | 100 | 12,4 | 15,3 | 5,4 | 208,90 |
| | | Vārīts bulgurs | *A01* | 100 | 4 | 0,42 | 25,33 | 121,10 |
| | | Ķirbju, burkānu un ābolu salāti | | 100 | 1,16 | 2,27 | 5,65 | 47,67 |
| | | Mannas deserts | *A01;07* | 70 | 2,53 | 7,02 | 13,50 | 127,30 |
| | | "Rāmkalnu"Ogu sīrupa ķīselis/ mērce | | 120 | 0,05 | 0,02 | 17,34 | 69,74 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,48 | 0,2 | 8,54 | 41,88 |
| | | Kefīrs | *A07* | 150 | 4,5 | 3 | 6,75 | 72,00 |
| | | | | *Kopā:* | ***26,12*** | ***28,23*** | ***82,51*** | ***689*** |

***Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs***

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

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

***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* |