Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

Apstiprinu A.Ozoliņa

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**	Zaļo skābeņu zupa ar olu	*A01,A03*	200	3,87	6,40	15,60	135
		Krējums, skābais 20%	*A07*	10	0,30	2,00	0,44	21
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01*	240	18,4	17,7	52,8	444
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1,08	5	7,55	80
		Rudzu maize	*A01*	40	2,96	0,4	17,08	84
				Kopā:	***26,61***	***31,50***	***93,47***	***764***
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
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Piena mērce	*A01,A07*	40	1,5	3,9	4,6	60
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti ar krējumu	*A07*	100	1,22	1,16	2,73	26
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
		Skolas auglis/ auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	***28,60***	***30,16***	***104,27***	***803***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07*	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti kartupeļi		220	4,54	0	33,74	153
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,25	5,19	5,73	75
		Piena-šokolādes "Panna cotta"	*A07*	70	2,1	5,7	9,2	97
		Sarkano ogu *(zemeņu-sausseržu)* ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rudzu maize	*A01*	45	3,7	0,5	21,35	105
				Kopā:	***25,29***	***30,19***	***81,72***	***700***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		250	2	6,3	13,8	120
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Vistas gaļas giross_2	*10*	70	18,35	16,96	4,24	243
		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		70	0,7	2,94	3,22	42
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
				Kopā:	***29,53***	***32,70***	***91,30***	***778***
Piektdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļa saldskābā mērcē_2		100	12,4	15,3	5,4	209
		Vārīts bulgurs	*A01*	150	6	0,67	38	182
		Ķirbju, burkānu un ābolu salāti		100	1,16	2,27	5,65	48
		Mannas deserts	*A01;07*	70	2,53	7,02	13,50	127
		"Rāmkalnu"Ogu sīrupa ķīselis/ mērce		120	0,05	0,02	17,34	70
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
		Kefīrs	*A07*	150	4,5	3	6,75	72
				Kopā:	***28,12***	***28,48***	***95,18***	***750***

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