Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu **A.Ozoliņa**

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 09.11.2026***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	200	4,94	5,59	21,38	156
		Maltās gaļas tomātu mērce ar vidusjūras garšaugiem		120	10,45	12,93	5,97	182,1
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49,10
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
				Kopā:	***24,87***	***23,12***	***72,99***	***600***
Otrdiena	**Pusdienas**	Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14,4	34,1	318
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Krēms "Kārums"	*A07*	60	5,202	6,858	5,046	102,7
		Zemeņu ķīselis		120	0,55	0,09	14,77	62
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
				Kopā:	***21,4***	***25,048***	***66,456***	***577***
Trešdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	200	2	5,1	12	102
		Skābais krējums	*A07*	5	0,15	1,00	0,22	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01;03*	80	11,3	18,9	10,60	258
		Kartupeļu biezenis	*A07*	150	3,2	0,4	21,10	101
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1,3	3,2	5,7	57
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
				Kopā:	***19,43***	***28,8***	***58,16***	***570***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	50/50	12,97	16,07	3,79	212
		Tvaicēti rīsi		120	3,744	0,48	36,192	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Ābolu - zemeņu debesmanna	*A01*	70	1,8	0,3	20,5	92
		Skolas piens / piens*	*A07*	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
				Kopā:	***26,89***	***23,15***	***87,522***	***666***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas"soļanka		200	6,4	8,3	11,9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0,15	1,00	0,22	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01;A07*	130/30	13,5	11,70	34,7	298
		Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		70	1,12	3,36	3,99	51
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	42
		Jogurts dzeramais ar augļu piedevu	*A07*	140	5,4	2,5	20,2	125
				Kopā:	***28,05***	***27,06***	***79,55***	***674***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

**** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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*