# Ēdienkarte
# 5.-9.klašu audzēkņi

**Apstiprinu** **A.Ozoliņa**

**2.nedēļa**

GARDBRĪDIS

**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* | 250 | 6,18 | 6,99 | 26,73 | 195 |
| | | Maltās gaļas tomātu mērce ar vidusjūras garšaugiem | | 120 | 10,45 | 12,93 | 5,97 | 182,1 |
| | | Irdenie griķi | | 180 | 9,1 | 2,4 | 44,7 | 237 |
| | | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1,4 | 2,7 | 4,8 | 49,10 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 40 | 2,96 | 0,4 | 17,08 | 84 |
| | | | | *Kopā:* | ***30,09*** | ***25,42*** | ***99,28*** | ***746*** |
| **Otrdiena** | **Pusdienas** | Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu | | 300 | 19,56 | 21,6 | 51,2 | 478 |
| | | 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:* | ***28,0*** | ***32,248*** | ***83,60*** | ***737*** |
| **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* | 200 | 4,2 | 0,5 | 28,10 | 134 |
| | | Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu | *A07* | 100 | 1,3 | 3,2 | 5,7 | 57 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 55 | 4,07 | 0,55 | 23,49 | 115 |
| | | | | *Kopā:* | ***23,02*** | ***29,25*** | ***80,11*** | ***676*** |
| **Ceturtdiena** | **Pusdienas** | Vistas gaļa karija mērcē | *A01,A07* | 60/60 | 15,5 | 19,3 | 4,6 | 254 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 200 | 6,24 | 0,8 | 60,32 | 273 |
| | | 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:* | ***31,92*** | ***26,70*** | ***112,46*** | ***818*** |
| **Piektdiena** | **Pusdienas** | "Mājas"soļanka | | 250 | 8 | 10,4 | 14,8 | 185 |
| | | Skābais krējums | *A07* | 5 | 0,15 | 1,00 | 0,22 | 10 |
| | | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | *A01;A07* | 200/40 | 18 | 15,60 | 46,2 | 397 |
| | | Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām | | 70 | 1,12 | 3,36 | 3,99 | 51 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 40 | 2,96 | 0,4 | 17,08 | 84 |
| | | Jogurts dzeramais ar augļu piedevu | *A07* | 140 | 5,4 | 2,5 | 20,2 | 125 |
| | | | | *Kopā:* | ***35,63*** | ***33,26*** | ***102,5*** | ***852*** |

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