Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	200	4,9	5,6	21,4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***24,8***	***23,1***	***73,8***	***603***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	200	6,9	7,1	22	180
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14,4	34,1	318
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1,3	3,2	5,7	57
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***22,7***	***25,9***	***70,2***	***605***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	2,2	7,9	57
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11,3	17,9	10,6	248
		Kartupeļu biezenis	*A07*	150	3,2	0,4	21,1	101
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	***18,8***	***26***	***63,4***	***561***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	100	13	15,2	3,8	204
		Tvaicēti rīsi		120	3,7	0,5	36,2	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
		Piens*	*A07*	150	4,8	3	6,8	73
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	***24,2***	***22,1***	***76,2***	***601***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6,4	8,3	11,9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	130/30	12,8	11,1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1,6	4,8	5,7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1,4	0,2	8,3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5,4	2,5	20,2	125
				Kopā:	***27,7***	***27,9***	***76,2***	***667***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā
**** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai "produktiem***

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*