Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	6,2	7	26,7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	***30***	***25,4***	***99,8***	***749***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8,6	8,9	27,5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16,3	18	42,7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1,3	3,2	5,7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	***29,1***	***31,5***	***92,6***	***771***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		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*	220	4,6	0,6	30,9	147
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	***22,4***	***30,3***	***86,8***	***709***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	120	15,5	18,3	4,6	245
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		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*	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	***28,6***	***25,4***	***95,1***	***805***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10,4	14,8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	200/40	18	15,6	46,2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1,6	4,8	5,7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2,8	0,4	16,6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5,4	2,5	20,2	125
				Kopā:	***35,9***	***34,7***	***103,6***	***871***

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