

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 07.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
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
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0,8	0,2	1,4	11
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
						Kopā:	28,6	28,5
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	200	4,2	0,5	28,1	134
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	A07	150	4,5	3	6,8	72
						Kopā:	26,2	33,3
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
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

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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