



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 14.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	A07
		Tvaicēti rīsi	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	
		Rudzu maize	A01
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09
		Irdenie griķi	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	
		Rudzu maize	A01
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	
		Svaigu gurķu šķēlītes	
		Biezpiena deserts	A07
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis	
		Rudzu maize	A01
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	
		Skābais krējums	A07
		Kurzemes stroganovs	A01,A07
		Vārīti kartupeļi	
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07
		Rudzu maize	A01
		Kefīrs	A07
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07
		Svaigu gurķu šķēlītes	
		Tomātu šķēlītes	
		Burkānkūka	A01,A03
		Piens*	A07
		Auglis(ābols)	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

**Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem*

		3.nedēļa		
Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
200	6.7	7	21.8	177
120	10.9	18.9	6.3	239
130	4.1	0.5	39.2	178
100	1	3.2	3.3	46
20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				
	24.1	29.8	78.9	680
200	2.2	6.1	10.1	104
80/50	12.3	14.2	11.1	221
130	6.6	1.7	32.3	171
80	1	2.5	5.3	48
20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				
	24	24.7	67.1	585
180	14.6	17.7	41.1	382
80	0.8	0.2	1.4	11
70	8.7	9.3	7.6	149
100	0.2	0.1	8.1	34
20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				
	25.7	27.5	66.5	616
200	4.3	7.2	20.6	164
5	0.1	1	0.1	10
80	10.8	15.6	2.8	195
130	2.7	0	19.9	90
100	1.7	1.8	4.4	41
20	1.4	0.2	8.3	41
180	5.4	3.6	8.1	86
<i>Kopā:</i>				
	26.4	29	64.2	627
180	13.1	10.6	37	296
40	0.4	0.1	0.7	5
40	0.4	0.1	1	7
60	3.6	13.6	22.3	226
200	6.4	4	9	98
100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>				
	23.9	28.4	70	683

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociāl-

<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	
<i>1.-4.klase</i>		<i>490-750</i>	

lās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu

<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>
<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>