



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

no 14.09.2026.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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,A07
		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
180	5.6	0.7	54.3	246
100	1	3.2	3.3	46
40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				
	27	30.2	102.3	789
250	2.7	7.7	12.7	131
80/50	12.3	14.2	11.1	221
220	11.1	2.9	54.6	289
80	1	2.5	5.3	48
40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				
	30	27.7	100.3	770
240	16.7	21.3	58.8	494
80	0.8	0.2	1.4	11
70	8.7	9.3	7.6	149
100	0.2	0.1	8.1	34
40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				
	29.2	31.3	92.5	769
250	5.4	9	25.7	205
5	0.1	1	0.1	10
100	13.5	19.5	3.5	244
180	3.7	0	27.6	125
100	1.7	1.8	4.4	41
40	2.8	0.4	16.6	81
180	5.4	3.6	8.1	86
<i>Kopā:</i>				
	32.6	35.3	86	792
220	16	12.9	45.3	361
40	0.4	0.1	0.7	5
40	0.4	0.1	1	7
70	4.2	15.9	26.1	264
200	6.4	4	9	98
100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>				
	27.4	33	82.1	787

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>5.-9..klase</i>		<i>700-960</i>	

lās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu

<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Oglhidrāti (g)</i>
<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>