

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18,4	17,7	52,8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					30,5	29,5	99,8	788
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:					25,3	30,2	103,1	771
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1,3	4,2	5,5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	70	2,1	5,7	9,2	96
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0,2	0,1	8,1	33
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	41
Kopā:					33,9	35	89,3	751
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,2	153
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16,4	10,4	10,1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1,3	4,6	7,1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					31,9	28,8	106,9	815
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		250	2	6,3	13,8	120
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12,4	16,3	5,4	218
		Vārīts bulgurs	A01	180	7,2	0,8	45,6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1,2	2,2	4,2	41
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kefirs	A07	200	6	4	9	96		
Kopā:					31,7	31	94,7	785

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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