

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
31.03.2025.-04.04.2025.
Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					28,7	30,5	88,5	743
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sagrieztas bietes		50	0,5	0	4	18
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rīsu biezputra	*A07	100	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		150	0,4	0,2	11,6	50
Kopā:					34,4	30,3	85,9	753
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206
		Cepta zivs fileja	*A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Sagriežti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		4	0	3	0,2	2
Kopā:					32,2	25,6	102,8	744
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Sagriežti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					32,2	28,4	87	731
Piekdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Biezpiens ar krējumu	*A07	100	13,5	11,1	2,8	165
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Sagriežti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti ķirbji		50	0,7	0,1	2,3	13
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
Kopā:					33,5	28,3	92,4	757

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā
*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144