

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

14.04.2025.-17.04.2025.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	20,1	23,2	63,4	543
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117
		Sagriezti 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		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	22,1	26,2	51,5	529
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Vistas fileja dārzenu mērcē	A01,A07	100	14,7	10,2	3,8	166
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	156
		Sagriezti 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	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	23,3	18,8	58,6	494
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenu sautējums ar zaļajiem zirņiem un krējumu 2	A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184
		Sagriezti 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
		Ābolu-dzērveņu debesmanna		A01	100	2,1	0,4	29,2
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	15,4	17,2	85,7	558

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**

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113