

**Ēdienkarte**  
**5.-9.klašu audzēkņi**  
**28.04.2025.-30.04.2025.**

**2.nedēļa**

| Datums    | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                          | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-----------|------------|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | A01      | 200      | 5,5      | 6,4      | 21,4     | 165   |
|           |            | Malta cūkgaļa tomātu mērcē                | A01      | 100      | 12,1     | 18       | 6,1      | 235   |
|           |            | Irdenie griķi                             |          | 130      | 6,6      | 1,7      | 32,3     | 171   |
|           |            | 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      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 82    |
| Kopā:     |            |                                           |          |          | 28,3     | 28,3     | 81,2     | 692   |
| Otrdiena  | Pusdienas  | Skābeņu zupa ar olu                       | A01,A03  | 200      | 3,8      | 6,4      | 15,2     | 134   |
|           |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem        |          | 240      | 18,9     | 19,4     | 50,3     | 451   |
|           |            | 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    |
|           |            | Rīvētu burkānu salāti                     |          | 100      | 1        | 4,2      | 4,6      | 60    |
|           |            | Kliju maize                               | A01      | 30       | 2,5      | 1        | 13,4     | 73    |
| Kopā:     |            |                                           |          |          | 27,5     | 32,8     | 88,3     | 757   |
| Trešdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu  | A07      | 200/5    | 1,8      | 6,1      | 10,7     | 105   |
|           |            | Cūkgaļas gulašs                           | A01,A07  | 100      | 12,1     | 16       | 5,8      | 216   |
|           |            | Vārīti kartupeļi                          |          | 250      | 5,2      | 0        | 46,3     | 206   |
|           |            | 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    |
|           |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kefīrs    | A07        | 150                                       | 4,2      | 3,8      | 6,6      | 77       |          |       |
| Kopā:     |            |                                           |          |          | 27,6     | 28,1     | 90,7     | 725   |
|           |            |                                           |          |          |          |          |          |       |
|           |            |                                           |          |          |          |          |          |       |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |