



Veģetārā ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
02.09.2026.-04.09.2026.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Trešdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar sieru	A01,A07	150/30	13,5	11,7	34,7	298
		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
<i>Kopā:</i>					22,5	21	67,3	548
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,4	122
		Sautēti dārzeņi ar rīsiem		300	7,4	11,2	46,5	316
		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
<i>Kopā:</i>					13,9	20	71	518
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1,6	5,1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10
		Omlete ar dārzeņiem		150	10,4	15,2	5,4	200
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagriezti gurķi un tomāti		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	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
<i>Kopā:</i>					27	29	68,3	640

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