

# Ēdienkarte VEĢETĀRĀ

## 1.-4.klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize                      | Ēdiena nosaukums                                 | Alerģēni | Daudzums<br>+/-10% | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------|--------------------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas<br><br>Veģetārā diena | Veģetārā dārzenų zupa ar nūdelēm                 | A01      | 250                | 4        | 3.85     | 21.88    | 138   |
|             |                                 | Dārzenų lečo                                     |          | 150                | 2.7      | 7.2      | 8.3      | 109   |
|             |                                 | Irdenie griķi ar sviestu                         | A07      | 180/3              | 9.16     | 4.81     | 44.75    | 259   |
|             |                                 | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem |          | 150                | 1.8      | 6.3      | 10.2     | 105   |
|             |                                 | Rudzu maize                                      | A01      | 20                 | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                                 |                                                  |          | Kopā:              | 19.06    | 22.36    | 93.43    | 652   |
| Otrdiena    | Pusdienas<br><br>Veģetārā diena | Tvaicēti rīsi ar dārzeniem                       |          | 250                | 6        | 6.1      | 52.8     | 290   |
|             |                                 | Skābais krējums                                  | A07      | 20                 | 0.9      | 6        | 1.32     | 63    |
|             |                                 | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                 | A07      | 100                | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |
|             |                                 | Ābolu-zemeņu debesmanna                          | A01      | 70                 | 1.1      | 0.2      | 16.6     | 73    |
|             |                                 | Piens*                                           | A07      | 200                | 6        | 3        | 9.6      | 89    |
|             |                                 | Kliju maize                                      | A01      | 15                 | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |
|             |                                 |                                                  |          | Kopā:              | 16.6     | 19.1     | 93.32    | 612   |
| Trešdiena   | Pusdienas<br><br>Veģetārā diena | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07  | 250                | 7.9      | 3.4      | 29.1     | 179   |
|             |                                 | Cepta ola                                        | A03      | 50                 | 6.45     | 10.6     | 0.35     | 123   |
|             |                                 | Skābais krējums                                  | A07      | 20                 | 0.5      | 4        | 0.5      | 40    |
|             |                                 | Kartupeļu biezenis                               | A07      | 150                | 3.2      | 0.4      | 21.1     | 101   |
|             |                                 | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  |          | 100                | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |                                 | Rudzu maize                                      | A01      | 20                 | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                                 | Auglis ( ābols)                                  |          | 100                | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |                                 |                                                  |          | Kopā:              | 20.85    | 22.2     | 78.55    | 597   |
| Ceturtdiena | Pusdienas<br><br>Veģetārā diena | Sarkano biešu un kāpostu zupa                    |          | 250                | 2.1      | 6.3      | 13.2     | 118   |
|             |                                 | Skābais krējums                                  | A07      | 5                  | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |                                 | Šampinjonu mērce_2                               | A07,01   | 130                | 4.55     | 11.18    | 6.76     | 146   |
|             |                                 | Tvaicēti rīsi                                    |          | 130                | 4.1      | 0.5      | 39.2     | 178   |
|             |                                 | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |          | 100                | 1.2      | 1.2      | 2.7      | 26    |
|             |                                 | Rudzu maize                                      | A01      | 40                 | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |                                 | Piens*                                           | A07      | 200                | 6        | 3        | 9.6      | 89    |
|             |                                 |                                                  |          | Kopā:              | 20.85    | 23.58    | 88.16    | 648   |
| Piektdiena  | Pusdienas<br><br>Veģetārā diena | Veģetārā dārza pupiņu zupa                       |          | 200                | 6.9      | 7.1      | 22       | 180   |
|             |                                 | Skābais krējums                                  | A07      | 5                  | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |                                 | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                   | A01,A07  | 130/30             | 12.8     | 11.1     | 30       | 271   |
|             |                                 | Rīvētu burkānu salāti                            |          | 100                | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |                                 | Rudzu maize                                      | A01      | 40                 | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |                                 |                                                  |          | Kopā:              | 23.6     | 23.8     | 73.3     | 602   |

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

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

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         |