



Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
08.11.2025.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Sestdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	32.5	100.1	797

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