

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļā/5-9kl

19.05.2025.-23.05.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 125 grami
KARTUPEĻI 229 3 grami
PIENS, skābie produkti 51 7 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 71 3 grami

22.6 27.3 79.2 707

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6 Bumbieri (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 71 2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 176 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 71 2 grami

24.1 26.0 100.1 750

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 05 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 68 7 grami
KARTUPEĻI 190 7 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 60 grami

23.5 24.2 83.0 766

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	11.8	17.6	9.0	244							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis(Āboli)		80	0.6	0.1	5.1	28							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 81 grami

DĀRZENI 72 8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 91 6 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GALA, ZIVIS 50 4 grami

23.6 26.8 88.6 711

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	4.6	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 3 grami
AUGLI un OGAS 25 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 35 grami
AUGLI un OGAS 266 grami

DĀRZENI 143 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 14 grami
DĀRZENI 480 7 grami
KARTUPEĻI 450 grami
PIENS, skābie produkti 508 3 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GALA, ZIVIS 20 grami
BIEZPIENS, SIERS 55 grami
GALA, ZIVIS 272 9 grami

20.0 27.1 86.9 706

Skolas piens 0 grami

Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska