

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

02.09.2025-05.09.2025

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļa saldskābā mērcē		120	17.0	8.1	3.4	154							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
P6 Mafini		50	3.6	7.4	34.0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPELI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami			24.5	16.2	76.2	549
							Skolas piens 0 grami						

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	11.0	18.4	230							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	188							
P3 Piena mērce	1,7	30	6.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8							
P8 Melone (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 80.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPELI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			27.9	28.7	82.2	715
							Skolas piens 0 grami						

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P6 Smalkmaizīte ar biežpienu	1,3,7	60	9.1	6.4	31.9	208							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPELI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami			26.6	28.5	81.9	699
							Skolas piens 0 grami						

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar grūbām	1	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Makaroni ar sieru	7	150/20	16.6	23.3	32.9	421							
P3 Gurķi		50	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Piens	7	160	4.8	3.2	7.5	78							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 174.96 grami KARTUPELI 30 grami PIENS, skābie produkti 165 gr					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami			18.5	18.8	57.8	493
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.6 grami AUGLI un OGAS 182.5 grami		DĀRZENI 477.66 grami KARTUPELI 308 grami PIENS, skābie produkti 403.3 grami					Skolas piens 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska