SIA "CNC"

Vadītāja K.Holopova

Apstiprinu: Daugavpils Vienības pamatskolas
direktore *R.Anspoka*

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl **02.09.2025-05.09.2025**

OTRDIENA

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Rasoļniks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2	Cūkgaļa saldskābā mērcē		120	17.0	14.5	3.4	212							
P3	Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4	Tomāti svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P5	Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6	Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
								KOPĀ:		**29.9**	**28.4**	**89.7**		**738**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 22 grami
DĀRZEŅI 127.3 grami
KARTUPEĻI 253.8 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 98.8 grami
Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	281							
P2	Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	44							
P3	Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4	Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5	Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6	Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7	Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8	Melone (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
								KOPĀ:		**30.6**	**34.4**	**93.0**		**812**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami
DĀRZEŅI 84 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS, skābie produkti 33.3 grami
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami
Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2	Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201							
P3	Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4	Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5	Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6	Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
								KOPĀ:		**22.1**	**30.6**	**94.0**		**792**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 25.5 grami
DĀRZEŅI 146.9 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 177.2 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 54.4 grami
Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Vistas gaļas zupa ar grūbām	1	250	4.4	6.6	16.7	145							
P2	Makaroni ar sieru	7	150/20	16.6	23.3	32.9	421							
P3	Gurķis svaigais		50	0.4	0.0	1.3	7							
P4	Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5	Piens	7	200	6.0	4.0	9.4	97,6							
P6	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
								KOPĀ:		**24.0**	**30.7**	**80.2**		**721**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 84 grami
DĀRZEŅI 71.4 grami
KARTUPEĻI 37.5 grami
PIENS, skābie produkti 210 grami
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 20 grami
Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.51 grami
AUGĻI un OGAS 211.5 grami
DĀRZEŅI 429.7 grami
KARTUPEĻI 341.3 grami
PIENS, skābie produkti 430.5 grami
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 231.2 grami
Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska