



ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

08.09.2025.-12.09.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Tomāti svaigi		40	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - dzērveņu		200	0.2	0.0	6.0	25							
P7 Cepumi	1	20	1.8	3.7	17	109							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī
AUGĻI un OGAS 96.56 gramī

DĀRZENI 86.3 gramī
KARTUPEĻI 41 gramī
PIENS, skābie produkti 85 gramī

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 gramī
GAĻA, ZIVIS 54.5 gramī

23.1 24.3 99.4 810

Skolas piens 0 gramī

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P7 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	7.8	7.5	29.8	206							
P8 Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 gramī
AUGĻI un OGAS 80 gramī

DĀRZENI 68.17 gramī
KARTUPEĻI 182 gramī
PIENS, skābie produkti 213.1 gramī

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 8.6 gramī
GAĻA, ZIVIS 60 gramī

32.3 29.5 98.4 774

Skolas piens 0 gramī

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 gramī
AUGĻI un OGAS 28 gramī

DĀRZENI 185.1 gramī
KARTUPEĻI 27.3 gramī
PIENS, skābie produkti 18 gramī

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 gramī
GAĻA, ZIVIS 50 gramī

20.8 23.7 79.3 704

Skolas piens 0 gramī

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/130	4.5	5.3	20.3	149							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 gramī
AUGĻI un OGAS 105 gramī

DĀRZENI 70.1 gramī
KARTUPEĻI 172 gramī
PIENS, skābie produkti 175 gramī

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 gramī
GAĻA, ZIVIS 60 gramī

27.0 28.4 80.7 701

Skolas piens 0 gramī

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	3.9	16							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 gramī
AUGĻI un OGAS 0 gramī

DĀRZENI 142.6 gramī
KARTUPEĻI 40 gramī
PIENS, skābie produkti 18.25 gramī

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 gramī
GAĻA, ZIVIS 82.1 gramī

26.6 25.1 90.7 718

Skolas piens 0 gramī

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 gramī
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.92 gramī
AUGĻI un OGAS 309.56 gramī

DĀRZENI 552.27 gramī
KARTUPEĻI 462.3 gramī
PIENS, skābie produkti 509.35 gramī

BIEZPIENS, SIERS 8.6 gramī
GAĻA, ZIVIS 306.6 gramī

Skolas piens 0 gramī

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska

