

ĒDIENKARTE 1.1 Nedēļa/5-9kl

15.09.2025-19.09.2025

PIRMDIENA

PIRMDIENA							ĒDIENA NOSAUKUMS						
	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1		7	100	9.4	15.3	4.2	164						
P2		1	150	7.2	1.5	42.6	320						
P3			70	0.7	3.1	2.6	48						
P4			200	0.3	0.0	8.4	35						
P5		1	20	1.1	0.3	8.2	45						
P6		7	60/100	2.9	3.1	23.1	133						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami
AUGĻI un OGAS 62 grami

DĀRZENI 106.1 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 125 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 55 grami

21,5	23,3	89,1	746
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

OTRDIENA							Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums				
	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Rasolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256									
P2	Vistas fileja saldskābā mērcē		120	17.0	14.5	3.4	212									
P3	Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144									
P4	Gurķi svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6									
P5	Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90									
P6	Dipss	7	200	6.0	4.0	9.4	97									

PIEVIENTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 127.3 grami
KARTUPEĻI 253.8 grami
PIENS, skābie produkti 210 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 98.8 grami

29.9 29.4 95.7 806

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

TRESDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	198								
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	Arbūzi (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
												23.1	29.4	81.2	705

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami
AUGLI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 84 grami
KARTUPEĻI 20 grami
PIENS, skābie produkti 33.3 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GĀLA, ZIVIS 58 grami

23.1	29.4	81.2	709
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ceturtdiena							Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums				
	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
P1		1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200									
P2		1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201									
P3			150	5.3	0.9	43.6	206									
P4			70	1.3	4.7	4.0	63									
P5	7		200	4.6	3.4	12.8	101									
P6	1		40	2.2	0.5	16.4	90									
									26.6	35.0	99.0	855				

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 25.5 grami

DĀRZENĪ 146.9 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 177.2 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 54.4 grami

26.6	35.0	99.0	859
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

PIEKTDIENA							SEKŌDŠĶĒDĀ						
Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalor.
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	155	P8 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P2 Vārīti cisiņi		50	7.2	15.5	1.0	173	P9 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206	P10 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P4 Tomāti svaigie		50	0.4	0.0	1.3	7	P11 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90	P12 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20	P13 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
P7 Āboli (auklis)		80	0.3	0.2	8.0	38	P14 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P15 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P16 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P17 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P18 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P19 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P20 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P21 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P22 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P23 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P24 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P25 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P26 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P27 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P28 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P29 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P30 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P31 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P32 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P33 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P34 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P35 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P36 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P37 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P38 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P39 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P40 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P41 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P42 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P43 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P44 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P45 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P46 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P47 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P48 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P49 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P50 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P51 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P52 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P53 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P54 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P55 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P56 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P57 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P58 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P59 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P60 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P61 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P62 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P63 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P64 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P65 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P66 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P67 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P68 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P69 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P70 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P71 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P72 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P73 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P74 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P75 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P76 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P77 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P78 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P79 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P80 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P81 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P82 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P83 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P84 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P85 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P86 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P87 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P88 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P89 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P90 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P91 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P92 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P93 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P94 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P95 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P96 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P97 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P98 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P99 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P100 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P101 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P102 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P103 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P104 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P105 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P106 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P107 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P108 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P109 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P110 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P111 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P112 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P113 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P114 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P115 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P116 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P117 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P118 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P119 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P120 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P121 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P122 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P123 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P124 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P125 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P126 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P127 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P128 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P129 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P130 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P131 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P132 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P133 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P134 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P135 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P136 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P137 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P138 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P139 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P140 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P141 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P142 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0
							P143 Ēdiena atlikumi		100	1.0	0.0	0.0	0

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 84 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.01 grami
AUGĻI un OGAS 251.5 grami

DĀRZENĪ 77.4 grami
KARTUPEĻI 37.5 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami
DĀRZENĪ 541.7 grami
KARTUPEĻI 341.3 grami
PIENS, skābie produkti 555.5 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GALA, ZIVIS 12,5 grami

BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GALA, ZIVIS 278,7 grami

19.5	27.3	92.2	708
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

Skolas piens 0 grami

Saskanots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska