

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

39.09.2025-03.10.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164							
P2 Vārti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/150	2.9	3.1	23.1	188							

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

DĀRZENI 106.1 grami
KARTUPELI 10 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

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

22.5 23.3 89.1 708

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Rasoņņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 C e p t a vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Tomāti svaigie		50	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							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 22 grami

DĀRZENI 127.3 grami
KARTUPELI 253.8 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 68.8 grami

29.9 28.4 89.7 738

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65							
P3 Rīsi vārti		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							

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

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

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

23.1 29.4 81.2 705

Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Solanka 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 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēklīņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							

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

DĀRZENI 146.9 grami
KARTUPELI 30 grami
PIENS, skābie produkti 27.2 grami

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

22.1 30.6 94.0 792

Skolas piens 250 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	145							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	300	16.6	23.3	32.9	421							
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
P6 Ārbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 84 grami

DĀRZENI 211.4 grami
KARTUPELI 187.5 grami
PIENS, skābie produkti 10 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 grami

24.0 30.7 80.2 721

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami
AUGLI un OGAS 273.5 grami

DĀRZENI 675.7 grami
KARTUPELI 491.3 grami
PIENS, skābie produkti 255.5 grami

BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 316.2 grami

Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska