

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

29.09.2025-03.10.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	50	15.8	12.7	12.6	218							
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128							
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107							
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P7 Melone (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPELI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami						
									26.9	30.0	79.4	705	
									Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami						
									23.6	33.9	90.7	782	
									Skolas piens 0 grami				

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 147.6 grami
KARTUPELI 74.7 grami
PIENS, skābie produkti 24.9 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 80 grami

23.6 33.9 90.7 782

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 fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3							
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGLI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
									25.2	25.1	86.8	728	
									Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

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	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cisiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Ārbūzi (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P8 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Piens Skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPELI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 12.5 grami						
									27.3	36.5	107.0	869	
									Skolas piens 250 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Makaroni ar gaļu	1	250	20.0	14.3	58.3	452							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
									28.8	23.2	111.4	794	
									Skolas piens 0 grami				
									Skolas piens 250 grami				

DĀRZENI 510.3 grami
KARTUPELI 563.6 grami
PIENS, skābie produkti 409.7 gramiKOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 38 grami
GAĻA, ZIVIS 264.5 gramiSkolas piens 0 grami
Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska