

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

06.10.2025.-10.10.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeni 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		30	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							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		22.8	24.1	91.4	772	
							Skolas piens 0 grami						

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 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja kumeliņu		200	0.1	0.1	2.0	101							
P7 Auzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234							
P8 Melone (auglis)		60	0.2	0.1	7.0	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.8	29.7	103.4	718	
							Skolas piens 0 grami						

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 malto 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 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704	
							Skolas piens 0 grami						

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 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701	
							Skolas piens 0 grami						

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 Karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.92 grami AUGĻI un OGAS 209.56 grami		DĀRZENI 542.27 grami KARTUPEĻI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 379.35 grami					Skolas piens 0 grami						
							Skolas auglis 300 grami Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska