

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

06.10.2025.-10.10.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasoņņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P8 Melone (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami		22.6	27.3	79.2	707	
OŅDRIANA							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgalaš strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							

PIEVIENTAIS SĀLS 0.94 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami
AUGLĪ un OGAS 0 grami

DĀRZENĪ 71.2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 176 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71,2 grami

23.8 25.9 92.4 726

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Piena risu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137						
P2	Cūkgāļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204						
P3	Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120						
P4	Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33						
P5	Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54						
P6	Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94						
P7	Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0						

PIEVIENOTAIS SALS 0.86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENĪ 68.7 grami
KARTUPEĻI 190.7 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

23.5	24.2	83.0	766
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	11.8	17.6	9.0	244							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis(Melone)		60	0.6	0.1	5.1	28							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 61 grami

DĀRZENĪ 52.8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 91.6 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 50.4 grami

23.6	26.8	88.6	711
------	------	------	-----

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	4.6	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami
AUGĻI un OGAS 25 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami
AUGĻI un OGAS 166 grami

DĀRZENĪ 143 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 14 grami
DĀRZENĪ 460,7 grami
KARTUPEĻI 450 grami
PIENS, skābie produkti 508,3 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 20 grami

20.0 27.1 86.9 706

Skolas piens 0 grami

Skolas auglis 300 grami
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska