

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

03.11.2025-08.11.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105							
P2 Bolones mērce	7	80	7.3	9.0	2.9	128							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Auglis (ābols)		50	0.3	0.2	8.0	28							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPELI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: GAĻA, ZIVIS 57,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami		19.3	18.2	76.5	575	
													Skolas auglis 100 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepta vistas fileja		60	17.0	8.1	6.4	194							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
P6 Sieriņš		38	3.6	8.4	9.3	128							
C1 Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPELI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		24.5	16.2	55.5	509	
													Skolas piens 250 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soljanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	6.0	8.4	110							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	158							
P3 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPELI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		20.1	23.6	62.7	559	
													Skolas auglis 100 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P6 Smalkmaizīte ar biezpienu	1,3,7	60	9.1	6.4	31.9	208							
C1 Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPELI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699	
													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	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	200	12.8	14.0	22.3	275							
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.4	10							
P6 Melone (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPELI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		18.5	18.8	57.8	493	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.61 grami AUGLI un OGAS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPELI 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 48 grami GAĻA, ZIVIS 274.7 grami						Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami

SESTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vārīti cīsiņi		50	7.2	15.5	1.0	173							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Tomāti svaigie		50	0.4	0.0	1.3	7							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Mafins		45	9.6	4.4	16.0	126							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 52 grami KARTUPELI 130 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		22,0	24,3	63,3	582	
													Skolas piens 0 grami