

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

19.11.2025-21.11.2025

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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 mērcē	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzeņu 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 piens	7	250											

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
GALA, ZIVIS 60 grami

20.1 23.6 62.7 559

Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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 auglis	1	100											

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
GALA, ZIVIS 44.4 grami

26.6 28.5 81.9 699

Skolas auglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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 Bumbieri		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
GALA, ZIVIS 64 grami

18.5 18.8 57.8 493

Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska