

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

01.12.2025-05.12.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.		Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	2.9	3.1	23.1	188							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGLI un OGAS 62 grami	DĀRZENI 106.1 grami KARTUPELĪ 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami						22.5	23.3	89.1	700		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums							Skolas piens 250 grami						
	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6,7	12,9	28,1	256							
P2 Ceptā vistas fileja			60	17,0	14,5	3,4							
P3 Vārīti kartupeļi			180	3,5	0,4	33,7							
P4 Tomāti svaigie			30	0,3	0,1	1,1							
P5 Rudzu maize	1		40	2,2	0,5	16,4							
P6 Kompots - ābolu/dzērvenu			200	0,1	0,0	7,0							
C1 Skolas auglis			100			29							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI UN OGAS 22 grami							KOPĀ:						
DĀRZENI 107,3 grami KARTUPEĻI 253,8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 63,3 grami						
							29.9 28.4 89.7 738						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerģ	Ģat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor		Alerģ	Ģat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4 Dārzenų salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Biezpiena siersnīš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8 Aboli (auglis)		50	0.3	0.1	7.7	34							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.93 grami													
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2.51 grami													
AUGLI un OGAS 50 grami													
DĀRZENI 84 grami							KOPĀ:						
KARTUPELI 20 grami							BIEZPIENS, SIERS 38 grami						
PIENS, skābie produkti 33.3 grami							GAĻA, tauki 23.1						
							29.4						
							81.2						
							705						

CETURTDIENA

PIEKTDIENA							Skolas piens 250 grami						
Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10		90	8.0	14.0	5.4	201						
P3 Vānīti griķi			150	5.3	0.9	43.6	208						
P4 Burkāni ar sēklīnām			70	1.3	4.7	4.0	63						
P5 Kompots - ābolu			200	0.1	0.0	7.4	32						
P6 Rudzu maize	1		40	2.2	0.5	16.4	90						
C1 Skolas auglis			100										
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZENI 148.9 grami											
PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 30 grami											
AUGĻI un OGAS 25.5 grami		PIENS, skābie produkti 27.2 grami											
PIEKTDIENA							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GALA, ZIVIS 54.4 grami						
							22.1 30.6 94.0 792						
							Skolas auglis 100 grami						

PIEKTDIENA

[illegible]

Saskanots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska