

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

19.11.2025-21.11.2025

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3							
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGLI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		25.2	25.1	86.8	728	
									Skolas piens 250 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cisiņi vāriti		60	7.2	15.5	1.0	173							
P3 Vāriti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPELI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851	
									Skolas auglis 100 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	20.0	14.3	58.3	452							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Āboli (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 126.2 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		28.8	23.2	111.4	794	
									Skolas piens 0 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska