

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

08.12.2025.-12.12.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cukgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vānīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Tomāti svaigi		30	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - ābolu		200	0.2	0.0	6.0	25							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		19.4	20.2	65.9	549	
							Skolas piens 250 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgāļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vānīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja karkade		200	0.1	0.1	2.0	21							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPELI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22.1	23.8	57.5	531	
							Skolas auglis 100 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Banāni(auglis)		80	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		18.5	19.5	71.5	570	
							Skolas piens 250 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgāļas karbonāde	1,3	60	14.3	8.3	4.1	162							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130							
P4 Kāpostu salāti tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronu dzēniens		200	0.0	0.0	5.0	21							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGLI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.2	21.7	70.9	605	
							Skolas auglis 100 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgāļu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P5 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.6	156							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		25.2	25.0	101.6	681	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.32 grami AUGLI un OGAS 129.56 grami		DĀRZENI 527.77 grami KARTUPELI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami					Skolas piens 0 grami						
							Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska