

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

12.01.2026-16.01.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	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 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLĪ un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPELĪ 141.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: GAĻA, ZIVIS 57.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami		19.3	18.2	76.5	575	
									Skolas piens 250 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Cepta vistas fileja		60	17.0	8.1	3.4	154							
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 Cepumi	1	50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLĪ un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPELĪ 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		24.5	16.2	76.2	549	
									Skolas āboli 100 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Soļanka 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 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 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLĪ un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPELĪ 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		20.1	23.6	62.7	559	
									Skolas piens 250 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	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 sēklīņām		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 kānēli	1	60	9.1	6.4	31.9	208							
C1 Āboli skolas		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLĪ un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPELĪ 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699	
									Skolas āboli 100 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai	Tauki	Ogliņi	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 Piparmētru		200	0.0	0.0	2.4	10							
P6 Banāni (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLĪ un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPELĪ 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 AUGLĪ un OGAS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPELĪ 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami							Skolas piens 0 grami				
									Skolas augļi: 200 grami Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska