

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

19.01.2026.-23.01.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti 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 GALA, ZIVIS 54.5 grami		19.4	20.2	65.9	549	
									Skolas piens 250 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vārīti 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 mērcē	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 210.6 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GALA, ZIVIS 60 grami		22.1	23.8	57.5	531	
									Skolas auglis 100 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	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 GALA, ZIVIS 45 grami		18.5	19.5	71.5	570	
									Skolas piens 250 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgaļas 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 dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 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 GALA, ZIVIS 60 grami		27.2	21.7	70.9	605	
									Skolas auglis 100 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Ogliņi	Kalor.
P1 Plovs ar cūkgaļu		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 GALA, 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