

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

26.01.2026-30.01.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	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 ČUKURS 3,5 grami AUGLI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139,1 grami KARTUPELI 41,3 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	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 Čepumi	1	50	3,6	7,4	34,0	218							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74,8 grami KARTUPELI 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka 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 Dārzenu 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 ČUKURS 2,01 grami AUGLI un OGAS 0,5 grami		DĀRZENI 117,5 grami KARTUPELI 150 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	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 sēklīnām		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 ČUKURS 6,6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110,4 grami KARTUPELI 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	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 Pipamētru		200	0,0	0,0	2,4	10							
P6 Banāni (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,5 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154,96 grami KARTUPELI 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 ČUKURS 18,61 grami AUGLI un OGAS 154,5 grami		DĀRZENI 596,76 grami KARTUPELI 449,3 grami PIENS, skābie produkti 269,3 grami											
													Skolas piens 0 grami
													Skolas augli 200 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa, I.Oliševska