

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

02.02.2026.-06.02.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Rasoņņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami		22.6	27.3	79.2	707	
									Skolas piens 250 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami		23.8	25.9	92.4	726	
									Skolas auglis 100 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGLI un OGAS 61 grami		DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		23.5	24.2	83.0	766	
									Skolas piens 250 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	15.6	6.0	234							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sieris	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis		60	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGLI un OGAS 61 grami		DĀRZENI 52.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		20.6	24.8	83.6	701	
									Skolas auglis 100 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.6	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGLI un OGAS 26 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 56.7 grami		20.0	27.1	86.9	706	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami AUGLI un OGAS 166 grami		DĀRZENI 460.7 grami KARTUPEĻI 450 grami PIENS, skābie produkti 508.3 grami							Skolas piens 0 grami				
									Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa, I.Oliševska