

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

12.01.2026-16.01.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Bolones mērcē	7	100	9.4	11.3	4.2	164							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220							
P3 Kāpostu- sv gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	60/100	2.9	3.1	23.1	188							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami AUGLI un OGĀS 62 grami		DĀRZENI 106.1 grami KARTUPEĻI 10 grami PIENS, skābie produkti 125 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 55 grami		22.5	23.3	89.1	708	
							Skolas piens 250 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rassolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 Cep t ā vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Tomāti svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGĀS 22 grami		DĀRZENI 107.3 grami KARTUPEĻI 253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 63.3 grami		29.9	28.4	89.7	738	
							Skolas auglis 100 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Piena mērcē	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	1.7	42.2	199							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	2.4	10							
P7 Biezpiena siernis	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P8 Aboli (auglis)		50	0.3	0.1	7.7	34							
C1 Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.51 grami AUGLI un OGĀS 50 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GALA, ZIVIS 50 grami		23.1	29.4	81.2	705	
							Skolas piens 250 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sojanka zupa/krējums	1,7	200/10	5.2	10.5	17.3	200							
P2 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	14.0	5.4	201							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēklīnām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGĀS 25.5 grami		DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 54.4 grami		22.1	30.6	94.0	792	
							Skolas auglis 100 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.4	6.6	16.7	145							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	300	16.6	23.3	32.9	421							
P3 Gurķis svaigais		30	0.4	0.0	1.3	7							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
P6 Bumbieri (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGĀS 54 grami		DĀRZENI 211.4 grami KARTUPEĻI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 64 grami		24.0	30.7	80.2	721	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.01 grami AUGLI un OGĀS 213.5 grami		DĀRZENI 655.7 grami KARTUPEĻI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 205.5 grami					Skolas piens 0 grami Skolas āboli 200 grami Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska