

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

19.01.2026.-23.01.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
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							
P7 Cepumi	1	30	1.8	3.7	17	109							
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 GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		22.8	24.1	91.4	772	
							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 kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja karkade		200	0.1	0.1	2.0	21							
P7 Auzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234							
P8 Banāni (auglis)		60	0.2	0.1	7.0	28							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPELI 162 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.8	29.7	103.4	718	
							Skolas auglis 100 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar maīto gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 165.1 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704	
							Skolas piens 250 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	30/100	4.5	5.3	20.3	149							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPELI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	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 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar cūkgaļu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPELI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 109.56 grami		DĀRZENI 542.27 grami KARTUPELI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 349.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 306.6 grami		Skolas piens 0 grami				
							Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska