

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

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 Vistas šķinkītis, krāsni cepts	3,10	60	15.8	12.7	12.6	218							
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128							
P3 Burkāni ar sēklinām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107							
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Mafini	1	40	3.6	8.4	9.3	128							
P7 Bumbieri		80	0.3	0.1	7.7	34							
C Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRŽENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 62 grami		26.9	30.0	79.4	705	
							Skolas piens 250 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152							
P2 Cūkgāļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P4 Krējuma - tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRŽENI 147.6 grami KARTUPEĻI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 80 grami		23.6	33.9	90.7	782	
							Skolas auglis 100 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228							
P3 Kāpostu- sv. gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3							
P6 Čepumi		50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGLI un OGAS 15 grami		DĀRŽENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 80 grami		25.2	25.1	86.8	728	
							Skolas piens 250 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164							
P2 Cisiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
C Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRŽENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 25 grami		27.3	36.5	107.0	851	
							Skolas piens 100 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Piena zupa ar makaroniem	7	200	5.6	3.2	25.5	152							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	20.0	14.3	58.3	452							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Banāni (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 80.3 grami		DĀRŽENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 40 grami		28.8	23.2	111.4	794	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGLI un OGAS 185.3 grami		DĀRŽENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 409.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 266.5 grami		Skolas piens 0 grami Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp. aprūpes māsa. I. Oliševska