

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

09.02.2026-13.02.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGĀS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: GALA, ZIVIS 57.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami			19.3	18.2	76.5	575

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGĀS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 50 grami			24.5	16.2	76.2	549

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka 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 Dārzeņu 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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.01 grami AUGĻI un OGĀS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami			20.1	23.6	62.7	559

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	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 sēkliņām		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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6.6 grami AUGĻI un OGĀS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 44.4 grami			26.6	28.5	81.9	699

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	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaju	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 Piparmētru		200	0.0	0.0	2.4	10							
P6 Banāni (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGĀS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 64 grami			18.5	18.8	57.8	493
PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 19.61 grami AUGĻI un OGĀS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPEĻI 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 275.7 grami			Skolas piens 0 grami Skolas augļi 200 grami Skolas piens 500 grami			

Saskaņots: visp.aprūpes māsa: I.Oliševska