

Alina Ivanova

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

23.02.2026-27.02.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Svaigu kāpostu zupa ar galu/krējums	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105							
P2 Bolņones 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											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					<b>KOPĀ:</b> GAĻA, ZIVIS 57,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami			19.3	18.2	76.5	575
										Skolas piens 250 grami			

## 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 Cepumi	1	50	3.6	7.4	34.0	218							
C1 Skolas auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.6 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			24.5	16.2	76.2	549
										Skolas āboli 100 grami			

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor.
P1 Soljanka 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 Piens mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzenu 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											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.01 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			20.1	23.6	62,7	559
										Skolas piens 250 grami			

## 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 sēklīnām		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	12.6	101							
P6 Smaikmaizīte ar kāneli	1	60	9.1	6.4	31.9	208							
C1 Āboli skolas		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6.6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami			26.6	28.5	81.9	699
										Skolas āboli 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 nūdeļem	1	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	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							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami			18.5	18.8	57.8	493
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 19.61 grami AUGĻI un OGAS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPEĻI 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 275.7 grami			Skolas augļi: 200 grami Skolas piens 500 grami			

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska