

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

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 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164							
P2 Vārti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220							
P3 Kāpostu- sv.gurku 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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 4.5 grami AUGLI un OGAS 62 grami													
DĀRZENI 106.1 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami													
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 65 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 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256							
P2 Ceptā vistas fileja		60	17.0	14.5	3.4	212							
P3 Vārti 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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami													
DĀRZENI 107.3 grami KARTUPELI 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 piens 250 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 mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65							
P3 Rīsi vārti		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 sierinš	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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.51 grami AUGLI un OGAS 50 grami													
DĀRZENI 64 grami KARTUPELI 20 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 Solanka 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 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēklinām		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											
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 25.5 grami													
DĀRZENI 146.9 grami KARTUPELI 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 Bumbierī (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 54 grami													
DĀRZENI 211.4 grami KARTUPELI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami													
DĀRZENI 655.7 grami KARTUPELI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 205.5 grami													
KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 64 grami													
									24.0	30.7	80.2	721	
									Skolas piens 0 grami				
									Skolas āboli 200 grami Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa, I. Oliševska