

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

16.02.2026. - 20.02.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	198								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P8 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
C Skolas piens	?	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 126 grami KARTUPELI 229.3 grami PIENS - skābie produkti 51.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami							
									22.6	27.3	79.2	707		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
C Skolas auglis		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 71.2 grami KARTUPELI 0 grami PIENS - skābie produkti 176 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami							
									23.8	25.9	92.4	726		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33								
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
C Skolas piens	?	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.05 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 66.7 grami KARTUPELI 190.7 grami PIENS - skābie produkti 175 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami							
									23.5	24.2	83.0	766		

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.6	15.6	6.0	234								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118								
P7 Auglis		60	0.6	0.1	5.1	28								
C Skolas auglis		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 61 grami		DĀRZENI 52.8 grami KARTUPELI 0 grami PIENS - skābie produkti 91.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							
									20.6	24.8	83.6	701		

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4.6	11.4	12.6	182								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335								
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.3 grami AUGLI un OGAS 25 grami		DĀRZENI 143 grami KARTUPELI 30 grami PIENS - skābie produkti 14 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 56.7 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 12.35 grami AUGLI un OGAS 166 grami		DĀRZENI 460.7 grami KARTUPELI 450 grami PIENS - skābie produkti 508.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 257.2 grami							
									20.0	27.1	86.9	706		

Saskaņots: visp. aprūpes māsa. I. Oliševska