

direktores p.i.
Alina Yacanova

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

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 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	184								
P2 Vārti makaroni	1	150	7.2	9.5	42.6	220								
P3 Kāpostu- sv.gurķu 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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4.5 grami AUGLI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 106.1 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 55 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 Rasoņņiks zupa/krējums	1,7	250/10	6.7	12.9	28.1	256								
P2 C e p t ā 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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 107.3 grami KARTUPELI 253.9 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 63.3 grami			29.9	28.4	89.7	738	Skolas auglis 100 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 Risi 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 sierīnš	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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.51 grami AUGLI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 84 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 sēklīnām		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												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 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 Šautējums 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 Bumbieri (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 54 grami		DĀRZENI 211.4 grami KARTUPELI 187.5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 64 grami			24.0	30.7	80.2	721	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 22.01 grami AUGLI un OGAS 213.5 grami		DĀRZENI 655.7 grami KARTUPELI 491.3 grami PIENS, skābie produkti 205.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GALA, ZIVIS 288.9 grami			Skolas būs 200 grami Skolas piens 500 grami				

Saskaņots: visp.aprūpes māsa, I.Oliševska