

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

16.03.2026-20.03.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	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	178							
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											
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					KOPĀ: 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	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	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											
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		24.5	16.2	76.2	549	
													Skolas šboli 100 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	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 Dārzenju 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											
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 2.01 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: 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	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	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 sēklināšiem		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											
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 6.6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699	
													Skolas šboli 100 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	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							
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		18.5	18.8	57.8	493	
PIEVIENŅOTĀIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENŅOTĀIS CUKURS 19.61 grami AUGĻI un OGAS 154.5 grami		DĀRZENI 596.76 grami KARTUPEĻI 449.3 grami PIENS, skābie produkti 269.3 grami											Skolas piens 0 grami Skolas augļi 200 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska