

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

02.03.2026.-06.03.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199							
P2 Sautēta cūkgāja baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Tomāti svaigi		30	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - ābolu		200	0.2	0.0	6.0	25							
P7 Cepumi	1	30	1.8	3.7	17	109							
C Skolas Piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 54.5 grami		22.8	24.1	91.4	772	
													Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Cūkgājas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piena mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja karkade		200	0.1	0.1	2.0	21							
P7 Āuzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234							
P8 Banāni (auglis)		60	0.2	0.1	7.0	28							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPELI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami		28.8	29.7	103.4	718	
													Skolas auglis 100 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 8 grami AUGLI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704	
													Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Cūkgājas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	30/100	4.5	5.3	20.3	149							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 2.6 grami AUGLI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPELI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701	
													Skolas auglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Pupīņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar cūkgāju		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPELI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.37 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 26.92 grami AUGLI un OGAS 109.56 grami		DĀRZENI 542.27 grami KARTUPELI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 349.35 grami											Skolas piens 0 grami Skolas auglis 200 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska