

ĒDIENKARTE 2.2 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 Rasolņiķis zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196							
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 (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
C Skolas piens	7	250											

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 125 grami
KARTUPEĻI 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

Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	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 CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 71.2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 176 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 71.2 grami

23.8 25.9 92.4 726

Skolas auglis 100 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	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	7	250											

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 68.7 grami
KARTUPEĻI 190.7 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 58 grami

23.5 24.2 83.0 766

Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	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 CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 51 grami

DĀRZENI 52.8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 91.6 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZIVIS 0 grami

20.6 24.8 83.6 701

Skolas auglis 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļi	Kalor.
P1 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 CUKURS 5.3 grami
AUGLI un OGAS 25 grami

DĀRZENI 143 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 14 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 56.7 grami

20.0 27.1 86.9 706

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami
AUGLI un OGAS 166 grami

DĀRZENI 460.7 grami
KARTUPEĻI 450 grami
PIENS, skābie produkti 508.3 grami

BIEZPIENS, SIERS 55 grami
GAĻA, ZIVIS 257.2 grami

Skolas auglis 200 grami
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska