

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

30.03.2026-02.04.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Bolones mērce	7	100	9.4	11.3	4.2	164								
P2 Vārīti 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 CUKURS 4.5 grami AUGĻI un OGAS 62 grami		DĀRZENI 106.1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 125 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		22.5	23.3	89.1	708		
							Skolas piens 250 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	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 Vārīti 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 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 22 grami		DĀRZENI 107.3 grami KARTUPEĻI 1253.8 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 grami		29.9	28.4	89.7	738		
							Skolas auglis 100 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas kotletes	3	60	10.9	12.8	5.3	181								
P2 Piena mērce	1,7	40	1.3	2.7	3.7	65								
P3 Rīsi vārīti		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 sierinš	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 CUKURS 2.51 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 33.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		23.1	29.4	81.2	705		
							Skolas piens 250 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka 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 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkāni ar sēkliņām		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 CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 25.5 grami		DĀRZENI 146.9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 27.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.4 grami		22.1	30.6	94.0	792		
							Skolas auglis 100 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17.01 grami AUGĻI un OGAS 159.5 grami		DĀRZENI 444.3 grami KARTUPEĻI 303.8 grami PIENS, skābie produkti 195.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 224.9 grami							
							Skolas āboli 200 grami Skolas piens 500 grami							

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska