

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

05.05.2026.-08.05.2026

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaiņas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja karkade		200	0.1	0.1	2.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.42 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPEĻI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			22.1	23.8	57.5	531
													Skolas auglis 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Banāni(auglis)		50	0.6	0.1	5.1	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 78 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			18.5	19.5	71.5	570
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	7.2	5.4	24.6	179							
P2 Cūkgaiņas karbonāde	1,3	60	14.3	8.3	4.1	162							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130							
P4 Kāpostu salāti tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21							
P7 Auglis		60	0.6	0.1	5.0	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 65 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			27.2	21.7	70.9	605
													Skolas auglis 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgaiņu		200	13.2	11.5	37.7	308							
P2 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P4 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P5 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.6	156							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			25.2	25.0	101.6	681
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20.32 grami AUGĻI un OGAS 143 grami		DĀRZENI 451.77 grami KARTUPEĻI 367.1 grami PIENS, skābie produkti 439.05 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 220.5 grami						
													Skolas piens 0 grami
													Skolas auglis 0 grami
													Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska