

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

20.04.2026.-24.04.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	99							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
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							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENŌTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 5 grami AUGLI un OGAS 16.56 grami		DĀRZENI 76.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		19.4	20.2	65.9	549	
													Skolas piens 250 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	3.1	5.4	13.0	110							
P2 Cūkgaļas 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 mērcē	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							
P8 Āboli		100	0.8	0.1	5.0	30							
PIEVIENŌTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 5.42 grami AUGLI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 91.37 grami KARTUPELI 210.8 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22.1	23.8	57.5	561	
													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 maīto 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)		80	0.6	0.1	5.1	28							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENŌTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		18.5	19.5	71.5	570	
													Skolas piens 250 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 Cūkgaļas 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							
PIEVIENŌTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 7.6 grami AUGLI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPELI 129 grami PIENS, skābie produkti 174.8 grami					<b>KOPĀ:</b> 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 cūkgaļu		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							
PIEVIENŌTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 1.3 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 108.3 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 190.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		25.2	25.0	101.6	681	
PIEVIENŌTAIS SĀLS 4.33 grami PIEVIENŌTAIS CUKURS 25.32 grami AUGLI un OGAS 229.56 grami		DĀRZENI 527.77 grami KARTUPELI 408.1 grami PIENS, skābie produkti 524.05 grami											Skolas piens 0 grami
													Skolas auglis 0 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska