

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

27.04.2026-30.04.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105								
P2 Bolones mērce	7	80	7.3	9.0	2.9	128								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		50	0.3	0.2	8.0	28								
C1 Piens skolas	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 52 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami	<b>KOPĀ:</b> GAĻA, ZIVIS 57.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami				19.3 18.2 76.5 575							
													Skolas piens 250 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cepta vistas fileja		60	17.0	8.1	3.4	154							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Tomāti		30	0.3	0.1	1.1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							
P6 Cepumi	1	50	3.6	7.4	34.0	218							
P7 Auglis		100	0.6	0.4	16	56							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 122 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				24.5 16.2 76.2 599						
													Skolas 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soljanka zupa/krējums	7	200/10	3.3	6.0	8.4	110							
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	9.5	10.9	5.2	158							
P3 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P4 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Tēja		200	0.0	0.0	2.0	8							
C1 Piens skolas	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				20.1 23.6 62.7 559						
													Skolas piens 250 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	162							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.7	4.0	63							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101							
P6 Smalkmaizīte ar kāneli	1	60	9.1	6.4	31.9	208							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 203.3 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami				26.6 28.5 81.9 699						
													Skolas 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3.46 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.11 grami  
AUGĻI un OGAS 174.5 gramiDĀRZENI 441.676 grami  
KARTUPEĻI 319.3 grami  
PIENS, skābie produkti 264.3 gramiBIEZPIENS, SIERS 0 grami  
GAĻA, ZIVIS 211.7 gramiSkolas augļi 0 grami  
Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska