

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl 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 Cūkgaiņas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.9	2.3	51							
P4 Piens mērcē	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Tēja karkade		200	0.1	0.1	2.0	21							
P7 Auzu cepumi	1,3,7	45	8.9	9.0	46.2	234							
P8 Banāni (auglis)		100	0.2	0.1	7.0	58							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 68.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 83.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		28.8	29.7	103.4	748	
													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	8.4	17.9	164							
P2 Makaroni ar malto gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.7	3.0	38							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 185.1 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.8	23.7	79.3	704	
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaiņas karbonāde	1,3	60	14.2	12.2	4.1	197							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.4	5.2	32.9	189							
P3 Kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.7	5.2	2.8	67							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	1.1	5							
P6 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	30/100	4.5	5.3	20.3	149							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 145 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701	
													Skolas auglis 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar cūkgaiņu		250	16.5	14.4	47.1	384							
P3 Burkāni ar ķiploku un krējumu	7	70	0.8	1.7	4.1	43							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kefirs	7	200	6.0	4.0	8.8	80							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 218.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		29.6	25.1	92.7	788	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.92 grami AUGĻI un OGAS 133.56 grami		DĀRZENI 465.97 grami KARTUPEĻI 421.3 grami PIENS, skābie produkti 464.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 252.6 grami		Skolas piens 0 grami		Skolas auglis 0 grami		Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska