

ĒDIENKARTE 2.2 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 Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49							
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140							
P6 Auglis		100	0.8	0.2	6.0	58							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami

DĀRZENI 71.2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 176 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZĪVIS 71.2 grami

23.8 25.9 92.4 784

Skolas auglis 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137							
P2 Cūkgaļas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33							
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 68.7 grami
KARTUPEĻI 190.7 grami
PIENS, skābie produkti 175 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZĪVIS 58 grami

23.5 24.2 83.0 766

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti cīsiņi	1,7	50	8.8	15.6	6.0	234							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Gurķis svaigais		20	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118							
P7 Auglis		100	0.8	0.2	6.0	58							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 101 grami

DĀRZENI 52.8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 91.6 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 35 grami
GAĻA, ZĪVIS 0 grami

20.6 24.8 83.6 731

Skolas auglis 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējumu	7	250/10	4.8	11.4	12.6	182							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1,7	250	12.4	10.1	46.2	335							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami
AUGĻI un OGAS 25 grami

DĀRZENI 143 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 14 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZĪVIS 56.7 grami

20.0 27.1 86.9 706

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3.03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.35 grami
AUGĻI un OGAS 226 grami

DĀRZENI 335.7 grami
KARTUPEĻI 221 grami
PIENS, skābie produkti 457.3 grami

BIEZPIENS, SIERS 55 grami
GAĻA, ZĪVIS 186.2 grami

Skolas auglis 0 grami
Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska