

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

07.04.2026.-10.04.2026

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas 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 Piena mērce	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)		60	0.2	0.1	7.0	28							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGLI un OGAS 60 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	718	
													Skolas auglis 100 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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							
C Skolas piens	7	250											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI 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 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas 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							
C Skolas Auglis		100											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGLI 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 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185							
P2 Plovs ar cūkgaļu		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 Tēja karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.92 grami AUGLI un OGAS 93.56 grami		DĀRZENI 465.97 grami KARTUPEĻI 421.3 grami PIENS, skābie produkti 264.35 grami											Skolas piens 0 grami
													Skolas auglis 200 grami Skolas piens 250 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska