

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

13.04.2026-17.04.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	60	15.8	12.7	12.6	218								
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	3,10	70	1.9	9.4	3.7	107								
P4 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Mafini	1	40	3.6	8.4	9.3	128								
P7 Bumbieri		80	0.3	0.1	7.7	34								
C Skolas Piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGĀS 80 grami		DĀRZENI 56.6 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami							26.9 30.0 79.4 705
														Skolas piens 250 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	200/10	4.3	7.5	14.4	152								
P2 Cūkgāļas kotlete		80	10.3	15.4	6.4	213								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59								
P5 Kāpostu burkānu salāti		70	0.7	3.6	2.9	51								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
C1 Skolas auglis		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami AUGĻI un OGĀS 0 grami		DĀRZENI 147.6 grami KARTUPEĻI 74.7 grami PIENS, skābie produkti 24.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							23.6 33.9 90.7 782
														Skolas auglis 100 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas fileja cepta	1,3,7	60	14.0	11.2	14.5	174								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	6.5	24.5	228								
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	3.6	2.2	48								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Citronu ūdens		200	0.1	0.0	0.3	3								
P6 Cepumi		50	3.6	7.4	34.0	218								
C1 Skolas piens	7	250												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGĀS 15 grami		DĀRZENI 70.4 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							25.2 25.1 86.8 728
														Skolas piens 250 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	7.1	17.5	164								
P2 Cīsiņi vārīti		60	7.2	15.5	1.0	173								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	5.1	2.2	62								
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P7 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
C Skolas auglis		100												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGĀS 0 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 193.5 grami PIENS, skābie produkti 201.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami							27.3 36.5 107.0 851
														Skolas piens 100 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Piena zupa ar makaroniem	7	200	5.8	3.2	25.5	152								
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	20.0	14.3	58.3	452								
P3 Burkānu- redisu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	3.2	62								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Banāni (auglis)		50	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGĀS 80.3 grami		DĀRZENI 128.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							28.8 23.2 111.4 794
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.65 grami AUGĻI un OGĀS 185.3 grami		DĀRZENI 510.3 grami KARTUPEĻI 563.6 grami PIENS, skābie produkti 409.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 266.5 grami							Skolas augļi 200 grami Skolas piens 500 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska