

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

11.05.2026-15.05.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu /krējum	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)		120	0.6	0.4	16.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLI un OGAS 122 grami		DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 141.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami		19.6	18.4	84.5	613	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas fileja saldskābā mērcē		120	17.0	8.1	3.4	154							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Gurķi svaigie		30	0.3	0.1	1.1	6							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Piens	7	200	6.0	4.0	9.4	97							
P6 Cepumi	1	40	3.6	7.4	34.0	218							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 74.8 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie prod 200 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami		27.5	20.2	79.2	617	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka 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							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.01 grami AUGLI un OGAS 0 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	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs	1,7,10	90	8.0	11.8	5.4	182							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	1.9	19.6	101							
P3 Burkāni ar sēklinām		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 Mafins	1,3	40	9.1	6.4	31.9	208							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami AUGLI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 110.4 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 223.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 44.4 grami		26.6	28.5	81.9	699	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.9	4.4	15.5	118							
P2 Vārīti cīsiņi		50	7.2	15.5	1.0	173							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.5	2.8	29							
P5 Tomāti svaigie		50	0.4	0.0	1.3	7							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.4	10							
P8 Ārbūzs (auglis)		120	0.6	0.4	16.0	76							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLI un OGAS 120 grami		DĀRZENI 72.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 30 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami		17.1	24.7	78.8	650	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.61 grami AUGLI un OGAS 242.5 grami		DĀRZENI 514.76 grami KARTUPEĻI 349.3 grami PIENS, skābie produkti 514.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 252.4 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska