

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

25.05.2026-29.05.2026

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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 AUGĻI un OGAS 122 grami							DĀRZENI 139.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 26 grami							
							<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami		19.6	18.4	84.5	613		
								Skolas piens 0 grami						

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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		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 AUGĻI 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		30.5	20.2	79.2	617		
								Skolas piens 0 grami						

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soljanka 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 Dārzenu 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 AUGĻI 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		
								Skolas piens 0 grami						

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	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 sēklīnām		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 AUGĻI 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		
								Skolas piens 0 grami						

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.9	4.4	15.5	118								
P2 Vārīti cisiņi		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 Apelsīni(auglis)		120	0.6	0.4	16.0	76								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI 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		
								Skolas piens 0 grami						
							<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 252.4 grami							
								Skolas piens 0 grami						

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska