

ĒDIENKARTE 2.1 Nedēļa/5-9kl

18.05.2026.-22.05.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	2.9	4.6	9.6	199								
P2 Sautēta cūkgala baltā mērcē	1,7	120	10.7	14.6	6.3	208								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Tomāti svaigi		40	0.3	0.0	1.0	6								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Kompots - dzērveņu		200	0.2	0.0	6.0	25								
P7 Cepumi	1	20	1.8	3.7	17	109								
P8 Āboli (auglis)	1	80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 96.56 grami							DĀRZENI 86.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 85 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		23.1	24.3	99.4	810		
									Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgalas 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 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101								
P7 Auzu cepumi	1,3,7	30	6.4	7.0	30.8	156								
P8 Apelsīni (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 66.17 grami KARTUPEĻI 182 grami PIENS, skābie produkti 213.1 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		30.9	29.0	99.4	724		
									Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	8.4	17.9	164								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.5	14.1	38.8	357								
P3 Redisu-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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI 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 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgalas 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 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/130	4.5	5.3	20.3	149								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.6 grami AUGĻI un OGAS 105 grami							DĀRZENI 70.1 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 175 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.0	28.4	80.7	701		
									Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	7.0	8.5	19.3	185								
P2 Plovs ar vistas gaļu		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 Augļu		200	0.0	0.0	3.9	16								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 142.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 18.25 grami							
							DĀRZENI 552.27 grami KARTUPEĻI 462.3 grami PIENS, skābie produkti 509.35 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82.1 grami		26.6	25.1	90.7	718		
									Skolas piens 0 grami					
									Skolas piens 0 grami					

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I. Oliševska