

ĒDIENKARTE 2.2 Nedēļa/5-9kl

18.05.2026.-22.05.2026

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rasoņņiks zupa/krējums	1,7	200/10	4.2	8.3	19.1	196								
P2 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	7.3	191								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	129								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56								
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1.1	3.1	3.1	48								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 229.3 grami PIENS, skābie produkti 51.7 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami							
								22.6	27.3	79.2	707			

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgājas strogonovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221								
P2 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212								
P3 Burkānu - puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.6	49								
P4 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P5 Jogurts	7	150	3.6	4.5	21.0	140								
P6 Banāni (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 71.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.2 grami							
								24.1	26.0	100.1	750			

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Piena rīsu zupa	7	200	5.6	3.2	21.6	137								
P2 Cūkgājas kotlete		80	9.7	14.8	6.4	204								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	2.0	2.8	33								
P5 Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.6	3.8	54								
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P7 Dzeramais ūdens		200	0.0	0.0	0.0	0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.05 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 68.7 grami KARTUPEĻI 190.7 grami PIENS, skābie produkti 175 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
								23.5	24.2	83.0	766			

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	11.8	17.6	9.0	244								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Tēja ar citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.3	7.7	8.6	118								
P7 Auglis(Bumbieri)		80	0.6	0.1	5.1	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami							DĀRZENI 72.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 91.6 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 50.4 grami							
								23.6	26.8	88.6	711			

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	4.6	11.4	12.6	182								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	12.4	10.1	46.2	335								
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.4	68								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 25 grami							DĀRZENI 143 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 14 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							
								20.0	27.1	86.9	706			
								Skolas piens 0 grami						
								Skolas piens 0 grami						

Skolas piens 0 grami

Saskaņots: visp.aprūpes māsa. I.Oliševska