

Ēdienkarte

1-2g.,1.ned.B/Vasara 2025,Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:
3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
32-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100/5	1.77	1.11	27.99	127.71
7-1	Graudu maize ar olu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	15/40	6.15	6.04	6.73	109.79
23	Tēja liepziedu bez cukura	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.92	7.15	34.72	237.51
Pusdienas 43%							
36-3	Skābeņu zupa ar olu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	100/3	1.60	1.69	7.88	54.38
16-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	80	6.40	6.50	3.61	119.52
04-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
03-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				11.42	11.62	37.09	322.94
Launags 24%							
025	Vārīta ola (Oļas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
5-1	Kliju maize ar tomātu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10/20	1.08	0.27	5.47	29.88
13-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				8.17	6.30	20.72	181.51
KOPĀ: 100%				27.51	25.07	92.53	741.96
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 204 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.,1.ned.B/Vasara 2025,Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
01-4	4graudu biezputra ar ievārījumu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Dzēriens, risu ar kaļciju)	1	100/5	2.59	1.45	27.07	123.31
5-1	Kliju maize ar olu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	20/30	5.05	3.91	9.63	98.33
34-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				7.64	5.36	38.70	229.63
Pusdienas 50%							
12-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS)	1	100	5.17	5.87	6.71	101.60
12-4	Makaroni ar dārzeņiem (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	80/15	2.04	4.00	19.46	135.35
217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
03-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	30	2.22	0.30	12.81	67.20
				10.41	12.24	50.43	369.28
Launags 19%							
5	Graudu maize ar v/vistu, tomātu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	15/40/20	7.25	6.56	7.21	112.83
32-2	Tēja augļu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				7.49	7.04	13.09	141.64
KOPĀ: 100%				25.54	24.64	102.22	740.55
Pievienotais sāls 0.57 grami		Dārzeņi 90.54 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60.5 grami		Gala un zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.,1.ned.B/Vasara 2025,Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:
3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 17%							
26-2	Spec.piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Dzēriens, risu ar kaļciju)	1	130	1.45	1.28	20.16	96.20
51	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	15/15	1.41	0.36	7.45	40.52
				2.86	1.64	27.61	136.72
Pusdienas 56%							
02	Biešu zupa	1	200	4.04	4.70	14.18	117.81
28-2	Plovs ar cūkgaļu	1	140	8.52	9.61	32.63	253.78
75	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.49	5.09	1.71	54.63
03-2	Ūdens ar citronu	1	100	0.05	0.00	0.15	0.82
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.84	19.50	52.94	449.44
Launags 27%							
3	Rudzu maize ar olu, gurķi (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	20/40/20	6.08	4.82	9.34	110.46
120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
36-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				8.10	5.04	30.54	210.95
KOPĀ: 100%				24.80	26.18	111.09	797.11
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 269.5 gramī					
Pievienotais cukurs 4 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 65 gramī		Gala un zivs 30 gramī		Piena produkti 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-2g.,1.ned.B/Vasara 2025,Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/15	1.94	1.04	30.23	136.83
25/1	Graudu maize ar gurķi (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	20/20	2.44	1.94	9.12	65.42
923	Spec.piens (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				4.88	4.28	52.65	267.25
Pusdienas 44%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem	1	100/3	1.92	2.83	5.61	57.43
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.74	8.50	5.20	146.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	70	0.46	6.55	1.44	66.42
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				10.77	17.96	24.48	328.01
Launags 20%							
40-2	Graudu maize ar v/vistu un tomātu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	20/40/20	5.16	4.50	9.36	97.68
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
				6.46	4.60	18.56	145.36
KOPĀ: 100%							
				22.11	26.84	95.69	740.62
Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 242.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 2.8 grami Kartupeļi 107.66 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 0 grami Gala un zivs 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.,1.ned.B/Vasara 2025,Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
26-4	Prosas biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100/5	2.74	1.55	26.11	129.85
9-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
23	Spec.piens (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				4.57	3.20	53.27	260.65
Pusdienas 41%							
58-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	2.03	2.30	5.74	53.10
14-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
18-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
53-2	Spec.piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	20	0.21	1.10	1.97	18.45
14	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.94	2.54	4.28	46.12
57-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				12.29	12.97	33.25	299.98
Launags 24%							
2	Graudu maize ar v/vistu,gurķi (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	20/40/20	8.43	7.65	9.12	134.72
75-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
32-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				9.00	8.19	18.14	177.93
KOPĀ: 100%				25.86	24.36	104.66	738.56
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 109.97 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 95 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				25.16	25.42	101.24	751.76
KOPĀ:				125.82	127.09	506.19	3758.80
Pievienotais sāls 4.57 grami		Dārzeņi 916.71 grami					
Pievienotais cukurs 16.1 grami		Kartupeļi 255.16 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 252 grami		Gala un zivs 288 grami		Piena produkti 0 grami			