

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Veģitārā ēdienkarte (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	2.37	3.16	16.03	103.85
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))						
-20	Ceptas sviesta pupiņas krējuma mērcē	1	200	7.08	11.75	7.22	162.93
	(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.19	21.08	87.49	606.84
KOPĀ:		100%		19.19	21.08	87.49	606.84
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 291 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Veģitārā ēdienkarte (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.20	4.11	14.80	106.38
V-13/1	Griķi ar dārzeņiem/	1	250	11.47	9.45	62.17	365.30
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.12	20.25	96.54	640.17
KOPĀ: 100%				21.12	20.25	96.54	640.17
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 191.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 205 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Veģitārā ēdienkarte (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
V-19	Dārzeņu plovš ar lēcām	1	250	12.75	5.97	65.60	371.75
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				15.83	17.75	94.70	606.52
KOPĀ: 100%							
				15.83	17.75	94.70	606.52
Pievienotais sāls 0.81 grami Dārzeņi 130.8 grami							
Pievienotais cukurs 4.03 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 54 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Veģitārā ēdienkarte (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
V-66	Ķimeņu siera šnicele (Siers Ķimeņu (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Ulas, NPKS (*A 03))	1	35	11.10	6.53	4.13	120.94
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.42	16.12	85.32	591.39
KOPĀ: 100%							
				25.42	16.12	85.32	591.39
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 78 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 200 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 32 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				20.39	18.8	91.01	611.23
KOPĀ:							
				81.56	75.20	364.05	2444.92
Pievienotais sāls 5.21 grami Dārzeņi 691.6 grami							
Pievienotais cukurs 12.03 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 489 grami							
Augļi un ogas 193 grami Kartupeļi 340 grami Siers, biezpiens 32 grami							