

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	1	250	4.43	5.41	19.13	145.07
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	9.68	15.36	8.82	213.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.22	30.34	115.97	835.88
KOPĀ:		100%		28.22	30.34	115.97	835.88
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
-434	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.02	13.89	3.99	177.66
-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.21	24.18	92.38	672.55
KOPĀ:		100%		21.21	24.18	92.38	672.55
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.00	16.63	116.40	688.21
KOPĀ:		100%		17.00	16.63	116.40	688.21
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.74	14.45	5.52	192.46
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.29	22.83	100.29	695.57
KOPĀ: 100%							
				21.29	22.83	100.29	695.57
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 142 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 1.5 grami Kartupeļi 305 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				21.93	23.5	106.26	723.05
KOPĀ:							
				87.72	93.98	425.04	2892.21
Pievienotais sāls 6.26 grami Dārzeņi 544.75 grami							
Pievienotais cukurs 25.43 grami Gaļa, zivs 210 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 214.5 grami Kartupeļi 438 grami Siers, biezpiens 0 grami							