

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez tom,anans,selerij, spināt,mango,

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-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
				21.86	22.54	85.13	621.74
KOPĀ:		100%		21.86	22.54	85.13	621.74
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 35 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)
Bez tom,anans,selerij, spināt,mango,

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	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
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
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ: 100%				21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 213 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)
Bez tom,anans,selerij, spināt,mango,

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
-114/1	Gurķii, svaigi/	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.26	28.71	79.26	643.81
KOPĀ:		100%		16.26	28.71	79.26	643.81
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 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)
Bez tom,anans,selerij, spināt,mango,

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
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
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%							
				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeni 106.8 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 45 grami Piena produkti 208 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				20.76	25.68	80.57	636.25
KOPĀ:							
				83.04	102.71	322.26	2545.01
Pievienotais sāls 4.81 grami Dārzeni 401.4 grami							
Pievienotais cukurs 12.03 grami Gaļa, zivs 184 grami Piena produkti 525 grami							
Augļi un ogas 193 grami Kartupeļi 340 grami Siers, biezpiens 0 grami							