

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)  
Bez gaļas (zīvis var) (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)  
Bez gaļas (zivis var) (44)

Trešdiena

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                 | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|---|--|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)  |  |       |         |           |       |            |        |
| Pusdienas 100%  |  |       |         |           |       |            |        |
| K-304/2   | Biešu zupa/krējums<br>(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%<br>(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<br>(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)  
Bez gaļas (zivis var) (44)

Ceturtdiena

| Ēdienr.  | Ēdiena nosaukums        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|--|-------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)   |                         |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas  |                         | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -19  | Dārzeņu plovš ar lēcām  | 1                   | 250     | 12.75                    | 5.97  | 65.60      | 371.75 |
| -114/1   | Tomāti, svaigi/         | 1                   | 50      | 0.55                     | 0.10  | 1.90       | 10.70  |
| -856   | "Abavas sniegs"         | 1                   | 70      | 1.87                     | 11.68 | 8.78       | 147.72 |
| (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) ) |                         |                     |         |                          |       |            |        |
| -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  |
|  |                         |                     |         | 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)  
Bez gaļas (zīvis var) (44)

Piektdiena

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|---|---|-------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| (Alerģēni)  |   |       |         |              |              |               |                |
| <b>Pusdienas 100%</b>   |   |       |         |              |              |               |                |
| V-66  | Ķimeņu siera šnicele<br>(Siers Ķimeņu (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Ulas, NPKS (*A 03) ) | 1     | 35      | 11.10        | 6.53         | 4.13          | 120.94         |
| K-346-1   | Dārzenu zupa ar nūdelēm/<br>(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<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)  | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00          |
| K-1/2   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                       | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35          | 34.20          |
|   |   |       |         | <b>25.42</b> | <b>16.12</b> | <b>85.32</b>  | <b>591.39</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>   |   |       |         |              |              |               |                |
|   |   |       |         | <b>25.42</b> | <b>16.12</b> | <b>85.32</b>  | <b>591.39</b>  |
| Pievienotais sāls 1 grami      Dārzeni 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)  |   |       |         |              |              |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>  |   |       |         |              |              |               |                |
|   |   |       |         | <b>20.39</b> | <b>18.8</b>  | <b>91.01</b>  | <b>611.23</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>  |   |       |         |              |              |               |                |
|   |   |       |         | <b>81.56</b> | <b>75.20</b> | <b>364.05</b> | <b>2444.92</b> |
| Pievienotais sāls 5.21 grami      Dārzeni 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       |   |       |         |              |              |               |                |