

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena produktiem (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_ (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.43	3.01	15.87	106.12
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
-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 (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
				20.91	21.48	87.04	616.34
KOPĀ:		100%		20.91	21.48	87.04	616.34
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	80	7.22	11.05	3.96	144.79
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				15.43	18.80	63.67	487.83
KOPĀ:		100%		15.43	18.80	63.67	487.83
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	200/15	13.02	15.08	50.28	392.42
-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)							
-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
				14.81	16.20	83.59	543.35
KOPĀ:		100%		14.81	16.20	83.59	543.35
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45.6 grami		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ:		100%					
				16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				17.04	18.71	77.92	548.32
KOPĀ:				68.14	74.82	311.68	2193.27
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			