

ĒDIENKARTE 08.12.-12.12.2025 PS (piens,sarkanās ogas)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	150	7,6	6,9	19,8	173						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu,bez krēj.	150/20	10,0	10,8	34,7	282						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,5	65						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,8	26,9	95,3	724	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 174,5 grami KARTUPEĻI 53,4 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						22,8 26,9 95,3 724					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa bez krējuma	150/25	6,7	13,9	16,3	219						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievār.PO (A01)	250/20	5,4	4,6	40,6	225						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Ābolu kompots	200	0,1	0,2	8,2	35						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	14,1	19,0	77,3	539	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami AUGĻI un OGAS 140 grami						DĀRZENI 49,558 grami KARTUPEĻI 70 grami GAĻA un ZĪVIS 30 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						14,1 19,0 77,3 539					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa bez krējuma	170	6,9	9,5	11,6	162						
P2 Cūkgāļas gulašs bez krējuma (A01)	27/53	9,9	11,3	4,2	159						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,4	23,7	64,3	569	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 140,9 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						25,4 23,7 64,3 569					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	200	12,1	14,6	26,9	289						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ābolu uzpūtenis ar pienu (A07)	100/10	4,7	2,8	22,4	135						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,8	18,0	66,9	512	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						DĀRZENI 77,02 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 105 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,8 18,0 66,9 512					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rīsu piena zupa ar nūdelēm (A01)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Rīsu piena mērce (A01)	50	0,3	1,7	6,7	44						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,8	24,3	80,2	650	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 15,2 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 82,5 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						25,8 24,3 80,2 650					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,598 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,78 grami AUGĻI un OGAS 366 grami						DĀRZENI 457,178 grami KARTUPEĻI 337,4 grami GAĻA un ZĪVIS 289,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					