

ĒDIENKARTE 08.12.-12.12.2025 Vg (vistas gaļa)

Pirmdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1	Zirņu (šķelto) zupa ar vistas gaļu(A07)	150/5	8,0	8,0	20,0	186								
P2	Makaroni ar sautētu vistas gaļu (A01;07	150/20/	10,4	12,8	35,0	303								
P3	Rīvēti burkāni ar krējumu	50	2,6	8,6	8,0	124								
P4	Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80								
P5	Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65								
P6	Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0								
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,4	30,0	96,0	757				
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 215 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			
											23,4	30,0	96,0	757

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu(vistas gaļas) zupa (A03;07)	15/25/1	7,8	9,9	15,0	182						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār.(A01;07)	250/20	8,9	6,6	38,8	250						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,3	17,1	74,4	530	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami						DĀRZENI 49,558 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami						KARTUPEĻI 59,23 grami					
AUGĻI un OGAS 120 grami						GAĻA un ZĪVIS 30 grami					
						PIENA PRODUKTI 220 grami					
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						KOPĀ:					
						19,3 17,1 74,4 530					

Trešdiena															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1	Skāb. kāpostu zupa ar vistas gaļu(A07)	170/10	8,2	8,2	11,7	155									
P2	Vistas gaļas gulašs (A01,07)	27/53	10,9	12,7	4,6	177									
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	Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2									
P7	Skolas piens „Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0									
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	27,7	23,8	64,7	580					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 132,3 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 226 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			
												27,7	23,8	64,7	580

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu un krējumu (A07) 1	190/10	12,0	15,2	26,3	291						
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 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
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	18,5	73,7	543	
						KOPĀ:		19,8	18,5	73,7	543
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZENI 77,02 grami				PIENA PRODUKTI 125 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 0 grami				BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 115 grami		GAĻA un ZĪVIS 45 grami									

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1	Piena zupa ar nūdelēm (A01;07)	250	7,9	8,5	24,0	204	P8	Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2	Vistas gaļas kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169	P9	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P3	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109							
P4	Krējuma tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44							
P5	Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57							
P6	Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60							
P7	Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	24,8	28,2	80,2	677	KOPĀ:		24,8	28,2	80,2	677	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 140 grami		DĀRZENI 53 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami		PIENA PRODUKTI 431 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,598 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami AUGĻI un OGAS 381 grami		DĀRZENI 486,378 grami KARTUPEĻI 326,63 grami GAĻA un ZĪVIS 254,5 grami		PIENA PRODUKTI 1217 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									