

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4klasei Rudens sezona
Rudens 2026 ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				25.64	27.27	67.72	608.48
KOPĀ: 100%				25.64	27.27	67.72	608.48
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 209 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.83	4.95	9.51	94.30
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	8.64	14.19	3.28	175.42
K-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.74	23.77	93.74	659.92
KOPĀ:		100%		17.74	23.77	93.74	659.92
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 112.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				25.85	25.83	78.31	654.14
KOPĀ: 100%				25.85	25.83	78.31	654.14
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 129 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10.4 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 88%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.13	26.54	90.98	694.51
Cits 12%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				32.13	30.54	99.98	790.51
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0%)	1	80	10.53	15.23	4.98	199.62
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.90	24.38	61.37	517.03