

Ēdienkarte

2.nedēļa_5-9.klase_ Rudens sezona
Rudens 2026 ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.87	7.34	12.50	132.05
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
-735/2	Vārītas pērļu grūbas_ (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.71	30.02	113.09	809.08
KOPĀ:		100%		21.71	30.02	113.09	809.08
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 147.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
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	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
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	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				29.17	32.22	94.69	791.69
KOPĀ: 100%				29.17	32.22	94.69	791.69
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 171.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10.6 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/38/10	9.30	13.15	11.34	202.87
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
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-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.19	34.22	105.64	838.62
Cits 10%							
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%				38.19	38.22	114.64	934.62
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 75.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0%)	1	100	11.04	15.44	6.65	210.44
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

			21.14	29.18	103.35	745.95
KOPĀ:	100%		21.14	29.18	103.35	745.95
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 87 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 115 grami				
Augļi un ogas 100.8 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.19	32.44	105.68	818.38
KOPĀ:			140.97	162.20	528.41	4091.92
Pievienotais sāls 7.85 grami	Dārzeni 629.6 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 253 grami	Piena produkti 773 grami				
Augļi un ogas 322.9 grami	Kartupeļi 455 grami	Siers, biezpiens 55 grami				