

Saskaņots!
12.12.2025

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā /krējum	1,3,7	200/10	3.7	7.2	16.2	151							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	10.0	42.6	317							
P3 Kāpostu un svaigu gurķu salāti			70	0.6	5.2	2.6	66						
P4 Āboli (auglis)			80	0.3	0.2	8.0	38						
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
PIEVIENTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZENI 101.7 grami					KOPĀ:						
PIEVIENTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 53.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami		24.0	26.8	85.1	713	
AUGĻI un OGAS 82.5 grami		PIENS, skābie produkti 214 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu mērce	1,7	100	3.4	7.4	7.7	103							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	7.1	6.2	90							
P4 Graudu maize	1,11	40	4.8	4.0	17.5	130							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	2.8	13							
P6 Jogurta krēms ar ogu mērci	7	100/27	2.8	7.2	16.7	151							
PIEVIENTAIS SĀLS 0.3 grami		DĀRZENI 132.2 grami					KOPĀ:		14.0	26.1	73.4	584	
PIEVIENTAIS CUKURS 12.3 grami		KARTUPEĻI 124.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 60 grami		PIENS, skābie produkti 137 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		
P1 Dārzu zupa ar nūdelēm	1	200	3.1	2.9	21.2	124									
P2 Kāpostu karbonāde	1,3,7	100	3.7	9.2	6.9	138									
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170									
P4 Dārzu salāti		70	0.7	3.6	3.0	53									
P5 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56									
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96									
P7 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45									
P8 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32									
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami							DĀRZENI 175.5 grami								
PIEVIENTAIS CUKURS 0.7 grami							KARTUPEĻI 40 grami							21.0 24.9 95.4 713	
AUGĻI un OGAS 80.4 grami							PIENS, skābie produkti 261.7 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	
							Skolas piens 0 grami								

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu lečo		100	3.3	8.2	11.1	131							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	8.7	4.0	99							
P4 "Dundegas krēms"	1,7	80	2.4	2.5	11.4	77							
P5 Ogu mērce		40	0.1	0.0	5.1	21							
P6 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P7 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
PIEVIENTAIS SĀLS 0.2 grami		DĀRZENI 205 grami					KOPĀ:						
PIEVIENTAIS CUKURS 10.5 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		13.7	22.1	84.0	595	
AUGĻI un OGAS 10.2 grami		PIENS, skābie produkti 67.2 grami					GALA, ZIVIS 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	4.4	9.1	12.1	146							
P2 Dārzeņu plov		200	6.4	8.1	47.8	292							
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 184.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 4.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		12.9	17.7	85.4	557	
								Skolas piens 0 grami					
PIEVIENTAIS SĀLS 2.9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 29.1 grami AUGĻI un OGAS 313.1 grami		DĀRZENI 798.7 grami KARTUPEĻI 268.1 grami PIENS, skābie produkti 684.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						
								Skolas piens 0 grami					