

Sarakstots!
12.11.2025.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	250	6.3	9.0	17.3	176							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	14.3	9.3	45.1	331							
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	50	2.8	0.6	20.4	112							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZENI 147.8 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 62.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		30.8	28.4	101.0	819	
AUGĻI un OGAS 82.5 grami		PIENS, skābie produkti 200 grami					GAĻA, ZIVIS 56.6 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgālas m/g ķimeņu veltnīši	1,3,7	110	16.8	16.6	2.9	232							
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.2	48							
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	2.8	13							
P6 Jogurta krēms ar ogu mērci	7	100/32	2.4	4.9	13.7	116							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami		DĀRZENI 82.7 grami					KOPĀ:		29.5	29.4	81.1	715	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.8 grami		KARTUPEĻI 187.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 60 grami		PIENS, skābie produkti 75.1 grami					GAĻA, ZIVIS 88 grami						
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.8	5.9	21.7	167							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	70	7.7	5.3	2.7	95							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Dārzeņu 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	50	2.8	0.6	20.4	112							
P8 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZENI 97.8 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami		KARTUPEĻI 50 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		30.2	24.5	104.1	782	
AUGĻI un OGAS 80.4 grami		PIENS, skābie produkti 241.7 grami					GAĻA, ZIVIS 82 grami						
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	12.1	14.1	3.6	190							
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.8	4.0	64							
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	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZENI 83.1 grami					KOPĀ:		28.2	27.5	107.1	799	
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 10.2 grami		PIENS, skābie produkti 79.7 grami					GALA, ZIVIS 62.5 grami						
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	250	5.5	11.4	15.2	182							
P2 Vistas gaļas stroganovs	1,7	100	9.5	8.8	4.2	137							
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	2.2	54.1	255							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZENI 43.8 grami					KOPĀ:		23.8	23.2	110.5	755	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 62.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 25 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 20.3 grami					GAĻA, ZIVIS 50 grami	Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.2 grami		DĀRZENI 455.2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.1 grami		KARTUPEĻI 362.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 25 grami						
AUGĻI un OGAS 313.1 grami		PIENS, skābie produkti 616.8 grami					GAĻA, ZIVIS 339.1 grami	Skolas piens 0 grami					