

Pasarakots!
12.11.2025.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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 Burkānu- redīsu salāti ar olīveļļu		70	0.7	2.4	3.0	36								
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 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 151.6 grami KARTUPEĻI 62.5 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.6 grami			30.8	25.6	101.5	790	
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas m/g kimeņu veitniši	1,3,7	110	16.8	16.6	2.9	232								
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
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 PIEVIENOTAIS CUKURS 0.8 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 82.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 75.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 88 grami			32.4	30.1	99.7	819	
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
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 PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.4 grami		DĀRZENI 97.8 grami KARTUPEĻI 174.8 grami PIENS, skābie produkti 241.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82 grami			29.0	23.2	90.5	707	
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	12.1	14.1	3.6	190								
P2 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.0	51.1	266								
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 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 10.2 grami		DĀRZENI 83.1 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 79.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami			30.5	28.4	105.9	817	
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	250	5.5	14.9	15.2	214								
P2 Vistas gaļas strogonovs	1,7	100	9.5	12.2	4.2	168								
P3 Vārīti kartupeļi		100	3.5	0.4	33.7	144								
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 PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 43.8 grami KARTUPEĻI 249.7 grami PIENS, skābie produkti 20.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			21.9	28.3	90.1	707	
													Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.5 grami AUGĻI un OGAS 310.9 grami		DĀRZENI 459 grami KARTUPEĻI 487 grami PIENS, skābie produkti 616.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 339.1 grami							Skolas piens 0 grami