

Ēdienkarte

1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli(19.11.-21.11.2025)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.87	12.37	44.22	343.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.02	21.59	74.20	583.96
KOPĀ: 100%				23.02	21.59	74.20	583.96
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A u /), NPKS)	1	100/100	4.21	2.36	19.93	117.80
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.51	23.35	93.82	681.64
KOPĀ: 100%				26.51	23.35	93.82	681.64
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

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!

K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.61	24.28	62.95	545.43
KOPĀ: 100%				17.61	24.28	62.95	545.43
Pievienotais sāls 1.35 grami Dārzeņi 167 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 24 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 105 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				22.38	23.07	76.99	603.68
<u>KOPĀ:</u>				67.14	69.22	230.97	1811.03
Pievienotais sāls 3.6 grami Dārzeņi 338.5 grami							
Pievienotais cukurs 5.5 grami Gaļa, zivs 127 grami Piena produkti 540 grami							
Augļi un ogas 260 grami Kartupeļi 155 grami Siers, biezpiens 0 grami							