

Ēdienkarte

4.nedēļa Rudens sezona
10-12.kl.kompl.pusd. RCHV

19.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
G5(1-9)	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni-pasta (*A 01))	1	150	9.72	10.24	30.49	243.45
K-401	Vistas gaļas plov	1	150	9.41	9.29	44.72	303.62
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.86	35.99	120.42	922.04
KOPĀ: 100%				30.86	35.99	120.42	922.04
Pievienotais sāls 2.1 grami Dārzeņi 187.9 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 58 grami Piena produkti 210 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 62.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

20.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Rīvmaize (*A 01), Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
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-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.69	33.16	127.66	931.53
KOPĀ: 100%				31.69	33.16	127.66	931.53
Pievienotais sāls 1.15 grami Dārzeņi 83.5 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 175 grami							
Augļi un ogas 140 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

21.11.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	9.44	9.51	24.33	223.63
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-708/2	Dārzeņu ragū/krējums	1	150	2.30	4.69	12.62	103.43
V40/1	Kuskuss ar sezonas dārzeņiem (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	150	5.28	9.10	22.45	193.51
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				34.20	41.97	89.85	880.13
KOPĀ: 100%				34.20	41.97	89.85	880.13
Pievienotais sāls 2.05 grami Dārzeņi 346.5 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 95 grami Piena produkti 207 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 133 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.25	37.04	112.64	911.23
KOPĀ:				96.75	111.12	337.93	2733.70
Pievienotais sāls 5.3 grami Dārzeņi 617.9 grami							
Pievienotais cukurs 13.5 grami Gaļa, zivs 213 grami Piena produkti 592 grami							
Augļi un ogas 160 grami Kartupeļi 195.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa Rudens

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2