

**Ēdienkarte****4.nedēļa Rudens sezona 5-9kl.kompl.pusd.  
RCHV Ar skolas pienu/augli****19.11.2025**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums<br><i>(Alerģēni)</i>                         | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                               |                      |         |                          |              |               |               |
| zu-5                                    | Veģetārā soļanka/krējums<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                    | 250/10  | 2.62                     | 7.07         | 14.75         | 133.72        |
| G5(1-9)                                 | Makaroni ar malto gaļu<br><i>(Makaroni-pasta (*A 01) )</i>    | 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-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>            | 1                    | 200     | 6.00                     | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>         | 1                    | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                               |                      |         | <b>30.86</b>             | <b>35.99</b> | <b>120.42</b> | <b>922.04</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                               |                      |         | <b>30.86</b>             | <b>35.99</b> | <b>120.42</b> | <b>922.04</b> |
| 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 |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                               |                      |         |                          |              |               |               |

**20.11.2025**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                               | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                              |                     |         |                          |       |            |        |
| K-407                            | Vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 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<br>(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/<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                        | 1                   | 50      | 1.78                     | 4.68  | 3.01       | 62.92  |
| K-810                            | Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu<br>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*AU/), NPKS)           | 1                   | 100/150 | 5.71                     | 3.36  | 27.17      | 161.76 |
| K-40                             | Graudu maize<br>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )                                              | 1                   | 20      | 1.84                     | 1.24  | 8.40       | 52.40  |
| K-2112                           | Skolas auglis                                                                                | 1                   | 100     | 0.34                     | 0.60  | 11.40      | 53.70  |
|                                  |                                                                                              |                     |         | 31.63                    | 32.96 | 129.26     | 937.23 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                              |                     |         | 31.63                    | 32.96 | 129.26     | 937.23 |
| 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<br>(Alerģēni)                                                    | P.sk.                 | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki         | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                   |                       |         |                          |               |               |                |
| K-331/1                          | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/<br>(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<br>(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/<br>(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-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                       | 1                     | 200     | 6.00                     | 4.00          | 9.00          | 96.00          |
| K-2                              | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )                                   | 1                     | 30      | 1.41                     | 0.28          | 14.19         | 64.80          |
| K-2112                           | Skolas auglis                                                                     | 1                     | 100     | 0.34                     | 0.60          | 11.40         | 53.70          |
|                                  |                                                                                   |                       |         | <b>34.54</b>             | <b>42.57</b>  | <b>101.25</b> | <b>933.83</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                   |                       |         | <b>34.54</b>             | <b>42.57</b>  | <b>101.25</b> | <b>933.83</b>  |
| 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 110 grami          |                                                                                   | Kartupeļi 133 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |               |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                   |                       |         |                          |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |                                                                                   |                       |         | <b>32.34</b>             | <b>37.17</b>  | <b>116.98</b> | <b>931.03</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |                                                                                   |                       |         | <b>97.03</b>             | <b>111.52</b> | <b>350.93</b> | <b>2793.10</b> |
| 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 260 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