

Ēdienkarte**1.nedēļa Rudens sezona****5-9kl.kompl.pusd.RCHV****02.09.2026**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
sl-1/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti (mērce pēc	1	50	0.81	0.08	3.25	17.38
sl-12/1	Biešu salāti	1	50	0.77	0.05	4.53	21.66
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	2.5	0.01	1.50	0.28	14.67
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.92	31.67	97.76	771.36
KOPĀ: 100%				24.92	31.67	97.76	771.36
Pievienotais sāls 2.03 grami Dārzeņi 156.325 grami							
Pievienotais cukurs 5.25 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 29.8 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 173 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slipā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

03.09.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.82	7.34	13.41	137.54
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	3.50	1.10	34.50	161.90
sl-11/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.52	0.05	2.44	12.87
sl-26/1	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar lociņiem	1	50	0.51	0.04	1.14	7.34
M-7	Eļļas-citronu mērce_salātiem	1	2.5	0.01	1.50	0.28	14.67
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce_salātiem <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	10	0.28	1.96	0.33	20.09
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.91	31.87	114.79	868.33

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū**piegādē un pieejamību tirgū!**

KOPĀ:	100%		28.91	31.87	114.79	868.33
Pievienotais sāls 2.13 grami	Dārzeņi 164.125 grami					
Pievienotais cukurs 1.25 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 227.3 grami				
Augļi un ogas 16 grami	Kartupeļi 40 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

04.09.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas	100%						
K-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	18.02	20.72	75.20	564.78
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
	<i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*AU/), , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>						
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				23.04	35.45	121.48	905.28
KOPĀ:	100%			23.04	35.45	121.48	905.28
Pievienotais sāls 1.06 grami	Dārzeņi 141 grami						
Pievienotais cukurs 4.53 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 54 grami					
Augļi un ogas 80 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.62	33	111.34	848.32
KOPĀ:				76.87	98.99	334.03	2544.97
Pievienotais sāls 5.22 grami	Dārzeņi 461.45 grami						
Pievienotais cukurs 11.03 grami	Gaļa, zivs 175 grami	Piena produkti 311.1 grami					
Augļi un ogas 97 grami	Kartupeļi 213 grami	Siers, biezpiens 0 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa Rudens

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2