

## ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/1-4kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/5	3.7	4.5	9.4	96								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	10.2	12.4	5.5	184								
P3 Vārīti griķi		120	4.1	0.7	33.1	157								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.61 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 1.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 63 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							25.8 25.9 71.0 654
													Skolas piens 200 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	3.1	4.7	13.0	103								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.6	4.8	169								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.7	0.3	25.9	111								
P4 Piena mērce	1,7	30	1.0	1.0	2.8	24								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	4.1	2.6	56								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	5.4	24								
P7 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P8 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami		DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 230 grami PIENS, skābie produkti 28 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							21.4 22.6 70.8 577
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/5	1.4	4.4	12.8	99								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	20.0	18.2	41.8	428								
P3 Gurķu-redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.5	1.8	31								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26								
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 102.7 grami		DĀRZENI 188 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 12 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami							23.9 24.5 78.6 667
													Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	4.9	5.9	14.5	131								
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	6.0	3.4	122								
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	2.7	1.7	18.5	96								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Skols piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 33.2 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami							25.2 22.2 69.0 609
													Skolas piens 200 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	14.4	12.8	39.4	331								
P2 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	2.0	4.5	49								
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P4 Jogurta krēms	7	50	1.4	1.9	4.6	40								
P5 Ogu mērce		50	0.1	0.0	5.0	21								
P6 Skolas piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 256.1 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61.1 grami							23.6 21.0 71.2 583
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.57 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 12.7 grami AUGĻI un OGAS 304.26 grami		DĀRZENI 631.67 grami KARTUPEĻI 427.3 grami PIENS, skābie produkti 392.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 344.4 grami							Skolas piens 400 grami

## ĒDIENKARTE 2 Nedēļa/1-4kl

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/7	3.7	3.9	12.2	98								
P2 Bolones mērce	7	100	9.8	12.4	4.4	177								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 158.9 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 19.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>26.8 25.9 70.9 663</b>
													Skolas piens 200 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	13.4	13.0	13.9	224								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.8	53								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	70/50	8.5	3.3	11.2	122								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 102.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 46 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							<b>26.6 20.1 76.6 608</b>
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	7	200/5	3.2	4.5	8.2	91								
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	7.5	8.0	5.0	133								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	3.6	2.3	43								
P4 Rīsi vārīti		120	3.6	0.9	36.0	165								
P5 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.4	45								
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P7 Skolas piens	7	200	6.0	4.0	9.4	98								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 107.5 grami KARTUPEĻI 37.8 grami PIENS, skābie produkti 19.9 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>24.0 24.7 71.7 626</b>
													Skolas piens 200 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/7	6.4	9.6	11.8	164								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.4	13.3	3.7	189								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	5.5	24								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami AUGĻI un OGAS 104.7 grami		DĀRZENI 125 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 24.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 102 grami							<b>24.3 26.4 76.4 667</b>
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	200/7	3.7	4.6	13.6	112								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	200	14.2	14.1	24.8	292								
P3 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	4.0	2.0	52								
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Skolas piens	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0.5 grami		DĀRZENI 190.86 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 12.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami							<b>26.2 28.0 58.1 618</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.81 grami AUGĻI un OGAS 204.2 grami		DĀRZENI 684.46 grami KARTUPEĻI 397.2 grami PIENS, skābie produkti 122.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 42 grami GAĻA, ZIVIS 372 grami							Skolas piens 600 grami

## ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/1-4kl

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.2	9.4	12.1	162								
P2 Makaroni ar cūkgaļu		150	7.4	8.8	24.1	206								
P3 Dārzenų salāti ar ķiplokiem		70	0.8	3.6	2.9	53								
P4 Saldskābmaize	1	25	1.5	0.3	13.4	63								
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami		DĀRZENI 148.8 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami							21.8 27.2 70.0 641
													Skolas piens 200 grami	

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Mājas cūkgaļas kotlete	1,3	60	9.3	11.2	9.4	183								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0.7	4.6	3.8	60								
P4 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1.1	6.4	2.4	72								
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	6.8	29								
P6 Rudzu maize	1	25	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/50	9.4	5.5	11.8	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							23.9 28.2 65.0 618
													Skolas piens 0 grami	

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	200/10	3.6	7.2	10.1	130								
P2 Cepta zivis	1,3,4	80	9.5	3.8	2.8	100								
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170								
P4 Krējuma – citronu mērce	1,7	40	0.5	4.1	1.7	45								
P5 Ķīnas kāpostu, tomātu salāti	7	70	1.4	3.6	2.3	48								
P6 Rudzu maize	1	25	1.4	0.3	10.2	56								
P7 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.2 grami		DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 38.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93 grami							25.7 25.5 72.6 667
													Skolas piens 200 grami	

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.5	8.5	18.6	182								
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu-ķiploku mē	1,7	120	11.6	12.8	7.8	200								
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	2.1	1.7	16.3	85								
P4 Marinētas bietes		70	0.7	0.1	7.7	35								
P5 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0								
P6 Kviešu baltmaize	1	25	2.0	0.2	12.2	59								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 152.6 grami KARTUPEĻI 126 grami PIENS, skābie produkti 44.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80.8 grami							23.0 23.3 62.6 561
													Skolas piens 0 grami	

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rasoņņiks zupa ar krējumu	1,7	200/5	4.1	7.3	15.9	146								
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	10.8	10.5	34.7	277								
P3 Dārzenų salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1.6	1.3	2.8	36								
P4 Graudų maize	1,11	25	3.0	2.5	10.9	81								
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P6 Piens skolas	7	200	5.6	5.0	9.5	118								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 137.4 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 11.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55.9 grami							25.4 26.9 81.8 697
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.5 grami AUGĻI un OGAS 169.5 grami		DĀRZENI 611.3 grami KARTUPEĻI 399.1 grami PIENS, skābie produkti 124.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 336.7 grami							Skolas piens 600 grami