

# Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona  
(02.09-04.09.2026)

## TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                  | Ēdiena nosaukums                                                             | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                               |                                                                              |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                    |                                                                              |       |         |              |              |              |               |
| K-304/2                                                                  | Biešu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                             | 1     | 200/5   | 2.75         | 4.95         | 10.64        | 100.22        |
| K-434/1                                                                  | Vistas gaļas stroganovs/<br>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1     | 80      | 8.10         | 11.51        | 4.40         | 154.07        |
| K-703                                                                    | Griķi, vārīti                                                                | 1     | 130     | 6.76         | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-112/1                                                                  | Vitamīnu salāti                                                              | 1     | 50      | 0.48         | 2.54         | 2.92         | 36.64         |
| K-934                                                                    | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), )                                               | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
| K-980                                                                    | Ūdens ar citronu                                                             | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-1/2                                                                    | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                               | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                          |                                                                              |       |         | <b>25.06</b> | <b>24.71</b> | <b>72.05</b> | <b>601.14</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                        |                                                                              |       |         | <b>25.06</b> | <b>24.71</b> | <b>72.05</b> | <b>601.14</b> |
| Pievienotais sāls 1.7 gramī Dārzeņi 101.8 gramī                          |                                                                              |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 2 gramī Gaļa, zivs 47 gramī Piena produkti 235 gramī |                                                                              |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 12 gramī Kartupeļi 32 gramī Siers, biezpiens 0 gramī       |                                                                              |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                         |                                                                              |       |         |              |              |              |               |

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                                                                                   | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                 |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                      |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| K-408                                                                      | Cūkgaļas plovskrējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                                | 1     | 200/15  | 13.33        | 16.98        | 50.76        | 412.69        |
| K-114/1                                                                    | Tomāti, svaigi/                                                                                    | 1     | 50      | 0.55         | 0.10         | 1.90         | 10.70         |
| K-856                                                                      | "Abavas sniegs"<br>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*AU /), , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) ) | 1     | 70      | 1.87         | 11.68        | 8.78         | 147.72        |
| K-869/1                                                                    | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                            | 1     | 100     | 0.02         | 0.00         | 10.74        | 43.07         |
| K-2109                                                                     | Auglis plūmes                                                                                      | 1     | 80      | 0.48         | 0.16         | 8.16         | 38.64         |
|                                                                            |                                                                                                    |       |         | <b>16.25</b> | <b>28.92</b> | <b>80.34</b> | <b>652.82</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                          |                                                                                                    |       |         | <b>16.25</b> | <b>28.92</b> | <b>80.34</b> | <b>652.82</b> |
| Pievienotais sāls 0.61 gramī Dārzeņi 78 gramī                              |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 4.03 gramī Gaļa, zivs 45 gramī Piena produkti 69 gramī |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 80 gramī Kartupeļi 0 gramī Siers, biezpiens 0 gramī          |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                           |                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |

## PIEKTDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums                                                                     | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)            |                                                                                      |       |         |           |       |            |        |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                      |       |         |           |       |            |        |
| K-305                 | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1     | 200/5   | 3.18      | 4.96  | 9.94       | 96.41  |
| K-443                 | Cūkgaļa burkānu mērcē<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1     | 80      | 8.85      | 15.41 | 4.52       | 193.14 |

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

|                                  |                                 |                      |     |                          |       |        |         |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|-----|--------------------------|-------|--------|---------|
| K-701/1                          | Kartupeļi, vārīti_              | 1                    | 150 | 3.00                     | 0.15  | 22.20  | 105.30  |
| K-138/1                          | Jauno kāpostu-zaļumu salāti/    | 1                    | 50  | 0.85                     | 2.05  | 3.14   | 30.78   |
| K-934                            | Piens                           | 1                    | 200 | 6.00                     | 4.00  | 9.00   | 96.00   |
|                                  | (Piens 2.0% (*A07), )           |                      |     |                          |       |        |         |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                | 1                    | 200 | 0.09                     | 0.01  | 0.30   | 1.65    |
| K-1/2                            | Rudzu maize/                    | 1                    | 15  | 0.88                     | 0.14  | 7.35   | 34.20   |
|                                  | (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) |                      |     |                          |       |        |         |
|                                  |                                 |                      |     | 22.85                    | 26.72 | 56.45  | 557.48  |
| KOPĀ: 100%                       |                                 |                      |     | 22.85                    | 26.72 | 56.45  | 557.48  |
| Pievienotais sāls 1.4 grami      |                                 | Dārzeni 130.8 grami  |     |                          |       |        |         |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |                                 | Gaļa, zivs 52 grami  |     | Piena produkti 213 grami |       |        |         |
| Augļi un ogas 11 grami           |                                 | Kartupeļi 190 grami  |     | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                 |                      |     |                          |       |        |         |
| VIDĒJI:                          |                                 |                      |     | 21.39                    | 26.78 | 69.61  | 603.81  |
| KOPĀ:                            |                                 |                      |     | 64.16                    | 80.35 | 208.84 | 1811.44 |
| Pievienotais sāls 3.71 grami     |                                 | Dārzeni 310.6 grami  |     |                          |       |        |         |
| Pievienotais cukurs 6.53 grami   |                                 | Gaļa, zivs 144 grami |     | Piena produkti 517 grami |       |        |         |
| Augļi un ogas 103 grami          |                                 | Kartupeļi 222 grami  |     | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |         |