

Ēdienkarte

5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona
(02.09-04.09.2026)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.34	13.41	137.54
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-934	Piens (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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.14	31.48	105.45	819.75
KOPĀ:		100%		33.14	31.48	105.45	819.75
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				18.03	27.45	112.30	775.57
KOPĀ: 100%				18.03	27.45	112.30	775.57
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93

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

K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	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
				27.42	33.35	77.16	718.56
KOPĀ: 100%				27.42	33.35	77.16	718.56
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 170.5 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 11.5 grami Kartupeļi 255 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.2	30.76	98.3	771.29
KOPĀ:				78.59	92.28	294.91	2313.88
Pievienotais sāls 4.46 grami Dārzeņi 391 grami							
Pievienotais cukurs 6.93 grami Gaļa, zivs 160 grami Piena produkti 521.5 grami							
Augļi un ogas 104.5 grami Kartupeļi 295 grami Siers, biezpiens 0 grami							