

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez burkāniem,banāniem,ķirbja,paprikas

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.56	12.35	5.05	165.69
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.25	2.53	0.95	26.57
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Rudzu maize	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.73	21.43	84.06	600.58
KOPĀ:		100%		20.73	21.43	84.06	600.58
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 55.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez burkāniem,banāniem,ķirbja,paprikas

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.41	13.70	3.44	166.89
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.36	2.53	2.28	33.25
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.64	26.44	71.67	612.74
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez burkāniem,banāniem,ķirbja,paprikas

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.34	16.97	50.99	413.09
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.42	28.75	80.09	647.86
KOPĀ:		100%		16.42	28.75	80.09	647.86
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez burkāniem,banāniem,ķirbja,paprikas

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa krējuma mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.64	16.09	3.14	191.94
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.96	25.68	84.33	662.39
KOPĀ: 100%				22.96	25.68	84.33	662.39
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 86.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				20.44	25.58	80.04	630.89
KOPĀ:				81.75	102.30	320.15	2523.57
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 337.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184 grami		Piena produkti 527 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

10-12 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez zivīm (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

10-12 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez zivīm (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ:		100%		27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

10-12 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez zivīm (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-408/2	Cūkgaļas plovš/	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
K-114	Tomāti, svaigi	1	80	0.88	0.16	3.04	17.12
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				23.37	32.83	125.81	897.39
KOPĀ: 100%							
23.37 32.83 125.81 897.39							
Pievienotais sāls 1.01 grami Dārzeni 121.4 grami							
Pievienotais cukurs 16.03 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 54 grami							
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

10-12 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez zivīm (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.07	31.91	118.92	881.71
KOPĀ:		100%		29.07	31.91	118.92	881.71
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 170 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				27.42	32.71	115.11	863.01
KOPĀ:				109.69	130.84	460.44	3452.03
Pievienotais sāls 6.61 grami		Dārzeņi 607.65 grami					
Pievienotais cukurs 25.73 grami		Gaļa, zivs 230 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 215 grami		Kartupeļi 488 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez vīnogām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez vīnogām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ:		100%		27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez vīnogām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez vīnogām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.54	30.33	109.59	825.27
KOPĀ: 100%				27.54	30.33	109.59	825.27
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				25.77	30.93	109.37	817.56
KOPĀ:				103.08	123.72	437.49	3270.25
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeņi 544.75 grami					
Pievienotais cukurs 25.43 grami		Gaļa, zivs 210 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 214.5 grami		Kartupeļi 438 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez svaiga piena (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez svaiga piena (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ: 100%							
				27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 165 grami							
Pievienotais cukurs 2.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 13 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez svaiga piena (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez svaiga piena (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu 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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.54	26.33	100.59	729.27
KOPĀ: 100%				21.54	26.33	100.59	729.27
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 142 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 10 grami							
Augļi un ogas 1.5 grami Kartupeļi 305 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.27	29.93	107.12	793.56
KOPĀ:				97.08	119.72	428.49	3174.25
Pievienotais sāls 6.26 grami Dārzeņi 544.75 grami							
Pievienotais cukurs 25.43 grami Gaļa, zivs 210 grami Piena produkti 331.5 grami							
Augļi un ogas 214.5 grami Kartupeļi 438 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,zivīm (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,zivīm (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ: 100%							
				27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 165 grami							
Pievienotais cukurs 2.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 13 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,zivīm (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,zivīm (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.54	30.33	109.59	825.27
KOPĀ: 100%				27.54	30.33	109.59	825.27
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				25.77	30.93	109.37	817.56
KOPĀ:				103.08	123.72	437.49	3270.25
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeņi 544.75 grami					
Pievienotais cukurs 25.43 grami		Gaļa, zivs 210 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 214.5 grami		Kartupeļi 438 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,medus (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,medus (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ: 100%							
				27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 165 grami							
Pievienotais cukurs 2.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 220 grami							
Augļi un ogas 13 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,medus (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem,medus (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.54	30.33	109.59	825.27
KOPĀ: 100%				27.54	30.33	109.59	825.27
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				25.77	30.93	109.37	817.56
KOPĀ:				103.08	123.72	437.49	3270.25
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeņi 544.75 grami					
Pievienotais cukurs 25.43 grami		Gaļa, zivs 210 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 214.5 grami		Kartupeļi 438 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ:		100%		27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez riekstiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.54	30.33	109.59	825.27
KOPĀ: 100%				27.54	30.33	109.59	825.27
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				25.77	30.93	109.37	817.56
KOPĀ:				103.08	123.72	437.49	3270.25
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeņi 544.75 grami					
Pievienotais cukurs 25.43 grami		Gaļa, zivs 210 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 214.5 grami		Kartupeļi 438 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, olām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	1	250	4.43	5.41	19.13	145.07
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	9.68	15.36	8.82	213.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.22	30.34	115.97	835.88
KOPĀ:		100%		28.22	30.34	115.97	835.88
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, olām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.02	13.89	3.99	177.66
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
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
				21.21	24.18	92.38	672.55
KOPĀ: 100%							
				21.21	24.18	92.38	672.55
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 165 grami							
Pievienotais cukurs 2.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 13 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, olām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maīze	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.00	16.63	116.40	688.21
KOPĀ:		100%		17.00	16.63	116.40	688.21
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, olām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.74	14.45	5.52	192.46
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.29	22.83	100.29	695.57
KOPĀ: 100%							
				21.29	22.83	100.29	695.57
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 142 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 1.5 grami Kartupeļi 305 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				21.93	23.5	106.26	723.05
KOPĀ:							
				87.72	93.98	425.04	2892.21
Pievienotais sāls 6.26 grami Dārzeņi 544.75 grami							
Pievienotais cukurs 25.43 grami Gaļa, zivs 210 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 214.5 grami Kartupeļi 438 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,vīnogām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	1	250	4.43	5.41	19.13	145.07
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	9.68	15.36	8.82	213.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.22	30.34	115.97	835.88
KOPĀ:		100%		28.22	30.34	115.97	835.88
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,vīnogām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.02	13.89	3.99	177.66
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
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
				21.21	24.18	92.38	672.55
KOPĀ: 100%				21.21	24.18	92.38	672.55
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 165 grami							
Pievienotais cukurs 2.7 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 13 grami Kartupeļi 63 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,vīnogām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maīze	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.00	16.63	116.40	688.21
KOPĀ:		100%		17.00	16.63	116.40	688.21
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,vīnogām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.74	14.45	5.52	192.46
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.29	22.83	100.29	695.57
KOPĀ: 100%							
				21.29	22.83	100.29	695.57
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 142 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 1.5 grami Kartupeļi 305 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				21.93	23.5	106.26	723.05
KOPĀ:							
				87.72	93.98	425.04	2892.21
Pievienotais sāls 6.26 grami Dārzeņi 544.75 grami							
Pievienotais cukurs 25.43 grami Gaļa, zivs 210 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 214.5 grami Kartupeļi 438 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez krāsainiem jogurtiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.51	32.42	113.71	850.28
KOPĀ:		100%		29.51	32.42	113.71	850.28
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.25 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez krāsainiem jogurtiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.74	33.68	102.00	822.65
KOPĀ:		100%		27.74	33.68	102.00	822.65
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez krāsainiem jogurtiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.29	27.29	112.19	772.05
KOPĀ:		100%		18.29	27.29	112.19	772.05
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.1 ned.Rudens (02.09-05.09.2025)
Bez krāsainiem jogurtiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.54	30.33	109.59	825.27
KOPĀ: 100%				27.54	30.33	109.59	825.27
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				25.77	30.93	109.37	817.56
KOPĀ:				103.08	123.72	437.49	3270.25
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeņi 544.75 grami					
Pievienotais cukurs 25.43 grami		Gaļa, zivs 210 grami		Piena produkti 531.5 grami			
Augļi un ogas 214.5 grami		Kartupeļi 438 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, sviestu drīkst, sojas

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.43	3.01	15.87	106.12
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.91	21.48	87.04	616.34
KOPĀ:		100%		20.91	21.48	87.04	616.34
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 92.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, sviestu drīkst, sojas

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	80	7.22	11.05	3.96	144.79
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/1	Vārītas pērļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				15.43	18.80	63.67	487.83
KOPĀ:		100%		15.43	18.80	63.67	487.83
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, sviestu drīkst, sojas

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	200/15	13.02	15.08	50.28	392.42
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				14.81	16.20	83.59	543.35
KOPĀ: 100%				14.81	16.20	83.59	543.35
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod, sviestu drīkst, sojas

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ:		100%		16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				17.04	18.71	77.92	548.32
KOPĀ:				68.14	74.82	311.68	2193.27
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,,burkāniem,apelsīniem

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.44	3.00	16.06	106.45
K-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.47	12.27	5.13	161.65
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
C-110/1	Gurķu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.55	2.57	1.91	31.79
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.47	21.44	83.73	598.69
KOPĀ:		100%		20.47	21.44	83.73	598.69
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,,burkāniem,apelsīniem

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.28	3.96	14.83	109.01
-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	90	8.90	12.01	4.11	160.45
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.46	2.53	2.63	34.98
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				17.11	19.75	63.72	502.19
KOPĀ:		100%		17.11	19.75	63.72	502.19
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,,burkāniem,apelsīniem

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	220/15	16.55	18.43	50.51	437.10
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.34	19.55	83.82	588.03
KOPĀ:		100%		18.34	19.55	83.82	588.03
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 65.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,,burkāniem,apelsīniem

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.60	3.24	23.28	138.67
-443	Cūkgaļa spec.piena mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.41	12.73	3.75	163.36
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.74	18.31	76.22	538.31
KOPĀ:		100%		16.74	18.31	76.22	538.31
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 86.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.16	19.76	76.87	556.8
KOPĀ:				72.66	79.05	307.49	2227.22
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 384.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 214.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,balto miltu izstr. (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	2.69	2.92	10.55	81.07
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	7.57	12.30	7.26	170.86
(Rīsu piens)							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Bezglutēna maize	1	20	0.92	1.44	7.86	50.80
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.08	21.59	81.51	590.39
KOPĀ:		100%		19.08	21.59	81.51	590.39
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,balto miltu izstr. (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Rīsu piens)	1	90	8.72	12.02	4.29	160.89
-735/1	Vārīti rīsi	1	130	3.50	0.50	35.70	161.30
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Bezglutēna maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				16.74	20.11	63.74	507.23
KOPĀ: 100%				16.74	20.11	63.74	507.23
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,balto miltu izstr. (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plovskrējums	1	220/15	16.54	18.44	50.28	436.70
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.50	1.03	13.14	64.38
(Rīsu piens, Rīsu piens)							
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.25	19.57	83.74	588.13
KOPĀ: 100%							
18.25 19.57 83.74 588.13							
Pievienotais sāls 0.61 grami Dārzeņi 78 grami							
Pievienotais cukurs 4.03 grami Gaļa, zivs 65.6 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod,balto miltu izstr. (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar rīsiem	1	200	3.18	3.24	23.21	137.24
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē	1	80	8.50	12.75	5.52	172.00
(Rīsu piens)							
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Maize bezglutēna	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				16.22	19.27	76.46	549.42
KOPĀ: 100%							
				16.22	19.27	76.46	549.42
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 106.8 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 45 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				17.57	20.14	76.36	558.79
KOPĀ:							
				70.29	80.54	305.45	2235.17
Pievienotais sāls 4.81 grami Dārzeņi 401.4 grami							
Pievienotais cukurs 12.03 grami Gaļa, zivs 214.6 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 193 grami Kartupeļi 340 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod(sviestu dr.), olām (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.43	3.01	15.87	106.12
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.91	21.48	87.04	616.34
KOPĀ:		100%		20.91	21.48	87.04	616.34
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod(sviestu dr.), olām (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	90	8.89	12.02	3.96	160.19
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				17.10	19.77	63.67	503.23
KOPĀ:		100%		17.10	19.77	63.67	503.23
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod(sviestu dr.), olām (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	220/15	16.54	18.44	50.28	436.70
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.33	19.56	83.59	587.63
KOPĀ:		100%		18.33	19.56	83.59	587.63
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 65.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena prod(sviestu dr.), olām (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ:		100%		16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.33	19.79	77.92	563.24
KOPĀ:				73.33	79.15	311.68	2252.95
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 214.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena produktiem (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.43	3.01	15.87	106.12
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.91	21.48	87.04	616.34
KOPĀ:		100%		20.91	21.48	87.04	616.34
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena produktiem (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	80	7.22	11.05	3.96	144.79
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-980	Īdens 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))							
				15.43	18.80	63.67	487.83
KOPĀ: 100%				15.43	18.80	63.67	487.83
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena produktiem (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	200/15	13.02	15.08	50.28	392.42
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				14.81	16.20	83.59	543.35
KOPĀ:		100%		14.81	16.20	83.59	543.35
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez piena produktiem (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ: 100%				16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				17.04	18.71	77.92	548.32
KOPĀ:				68.14	74.82	311.68	2193.27
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez pētersīļiem (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.86	22.54	85.13	621.74
KOPĀ:		100%		21.86	22.54	85.13	621.74
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez pētersīļiem (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ: 100%				21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeni 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 213 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez pētersīļiem (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.41	28.76	79.86	647.46
KOPĀ: 100%				16.41	28.76	79.86	647.46
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez pētersīļiem (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.8	25.69	80.72	637.17
KOPĀ:				83.19	102.76	322.86	2548.66
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184 grami		Piena produkti 525 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez olām, olu saturošajiem (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.86	22.54	85.13	621.74
KOPĀ:		100%		21.86	22.54	85.13	621.74
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez olām, olu saturošajiem (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ: 100%				21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 213 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez olām, olu saturošajiem (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.41	28.76	79.86	647.46
KOPĀ: 100%				16.41	28.76	79.86	647.46
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez olām, olu saturošajiem (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.8	25.69	80.72	637.17
KOPĀ:				83.19	102.76	322.86	2548.66
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184 grami		Piena produkti 525 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez laktozes (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01))	1	200/5	3.43	3.01	15.87	106.12
K-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.91	21.48	87.04	616.34
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez laktozes (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums	1	200/5	3.26	3.96	14.64	108.65
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs	1	80	7.22	11.05	3.96	144.79
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-980	Īdens 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))							
				15.43	18.80	63.67	487.83
KOPĀ: 100%				15.43	18.80	63.67	487.83
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez laktozes (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums	1	200/15	13.02	15.08	50.28	392.42
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs"	1	70	0.58	1.02	12.99	63.88
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				14.81	16.20	83.59	543.35
KOPĀ:		100%		14.81	16.20	83.59	543.35
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45.6 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez laktozes (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ: 100%							
				16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 106.8 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 45 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				17.04	18.71	77.92	548.32
KOPĀ:							
				68.14	74.82	311.68	2193.27
Pievienotais sāls 4.81 grami Dārzeņi 401.4 grami							
Pievienotais cukurs 12.03 grami Gaļa, zivs 184.6 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 193 grami Kartupeļi 340 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte

1-4 kl.1
ned.Rudens(02.09-05.09.2025),Bez ketčupa

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.86	22.54	85.13	621.74
KOPĀ:		100%		21.86	22.54	85.13	621.74
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 92.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4 kl.1
ned.Rudens(02.09-05.09.2025),Bez ketčupa

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.32	4.96	14.42	117.21
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.67	26.46	71.78	614.23
KOPĀ: 100%				21.67	26.46	71.78	614.23
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 123.8 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 213 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1
ned.Rudens(02.09-05.09.2025),Bez ketčupa

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.41	28.76	79.86	647.46
KOPĀ: 100%				16.41	28.76	79.86	647.46
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1
ned.Rudens(02.09-05.09.2025),Bez ketčupa

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				20.78	25.69	80.62	636.76
KOPĀ:				83.11	102.76	322.48	2547.02
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 401.4 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami		Gaļa, zivs 184 grami		Piena produkti 525 grami			
Augļi un ogas 193 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez jogurtiem (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.86	22.54	85.13	621.74
KOPĀ:		100%		21.86	22.54	85.13	621.74
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez jogurtiem (44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez jogurtiem (44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.41	28.76	79.86	647.46
KOPĀ: 100%				16.41	28.76	79.86	647.46
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4 kl.1 ned.Rudens(02.09-05.09.2025)
Bez jogurtiem (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami				Dārzeņi 106.8 grami			
Pievienotais cukurs 0.5 grami				Gaļa, zivs 45 grami			
Augļi un ogas 1 grami				Kartupeļi 230 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 208 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
VIDĒJI:				20.8	25.69	80.72	637.17
KOPĀ:				83.19	102.76	322.86	2548.66
Pievienotais sāls 4.81 grami				Dārzeņi 401.4 grami			
Pievienotais cukurs 12.03 grami				Gaļa, zivs 184 grami			
Augļi un ogas 193 grami				Kartupeļi 340 grami			
				Piena produkti 525 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			