

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona
(02.09-05.09.2025)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
K-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
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
				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)							

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 kviesu 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)							

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-408	Cūkgaļas plovskrējums (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" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, 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	0.64	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)							

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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 kviesu 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		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

5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona
(02.09-05.09.2025)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-485/1	Maltā gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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 kviesu 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)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

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
(Mannā putraini (*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
				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)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
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	Strupa 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	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 alergēni)							
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

10-12 klasei 1 nedēļa Rudens sezon
(02.09-05.09.2025)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-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
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
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
				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)							

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 kviesu a/l (*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu 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)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-408/2	Cūkgaļas plov/	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 putraini (*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		Dārzeņi 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)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzenu 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
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-940	Strupa 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	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		Dārzeni 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 alergēni)							
VIDĒJI:				27.42	32.71	115.11	863.01
KOPĀ:				109.69	130.84	460.44	3452.03
Pievienotais sāls 6.61 grami		Dārzeni 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			