

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona
Rudens 2026 ar skolas pienu/augli

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
	(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
	(Milti kviešu a/ (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))						
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-990	"Skolas kefīrs"	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Skolas kefīrs 2% (*A07))						
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				25.08	27.91	71.53	637.69
KOPĀ:		100%		25.08	27.91	71.53	637.69
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	2.71	4.93	9.76	95.67
(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))							
-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-565	Piena-dārzeņu mērce	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))							
-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))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.50	29.00	94.35	737.55
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena

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

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

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 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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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 gramī		Dārzeņi 123.8 gramī					
Pievienotais cukurs 2 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 213 gramī			
Augļi un ogas 12 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

<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-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/10	13.19	14.99	50.60	393.49
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% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	12.12	161.13
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.97	27.37	86.76	662.09
KOPĀ: 100%				15.97	27.37	86.76	662.09
Pievienotais sāls 0.65 gramī		Dārzeņi 78 gramī					
Pievienotais cukurs 7 gramī		Gaļa, zivs 45 gramī		Piena produkti 64 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
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	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.10	27.31	84.05	675.53

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1 nedēļa_5-9.klasei_ Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	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
				30.80	36.00	90.80	809.99
KOPĀ: 100%				30.80	36.00	90.80	809.99
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 126.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
-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
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.89	34.79	120.84	911.63
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

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

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

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
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	0.66	3.04	3.90	46.14
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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
				27.52	30.59	96.29	772.89
KOPĀ:				27.52	30.59	96.29	772.89
Pievienotais sāls 2.2 gramī		Dārzeni 134 gramī					
Pievienotais cukurs 2.2 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 247.5 gramī			
Augļi un ogas 13 gramī		Kartupeļi 40 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
<i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>							
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
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.99	27.89	115.91	792.47
KOPĀ: 100%				17.99	27.89	115.91	792.47
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 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
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	Sv. 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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.67	33.94	104.76	836.61

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**10-12 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraini miežu (*A 01) , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2% (*A 07))	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
				30.80	36.00	90.80	809.99
KOPĀ:		100%					
				30.80	36.00	90.80	809.99
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 126.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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 07))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
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
				31.95	34.99	119.24	905.93
KOPĀ:		100%		31.95	34.99	119.24	905.93
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15	
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41	
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.60	1.76	55.20	259.04	
K-112	Vitamīnu salāti	1	100	0.94	5.06	5.80	73.12	
K-934	Piens (Piens 2.0%)	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	
				28.36	32.79	103.71	825.77	
KOPĀ:		100%		28.36	32.79	103.71	825.77	
Pievienotais sāls 2.4 gramī		Dārzeņi 160 gramī						
Pievienotais cukurs 3 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 247.5 gramī				
Augļi un ogas 14 gramī		Kartupeļi 40 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
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 putraini (*A 01) , Piens 2.0% , 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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.13	33.63	127.93	912.11
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.01 gramī		Dārzeņi 121.4 gramī					
Pievienotais cukurs 16.03 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 54 gramī			
Augļi un ogas 120 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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
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%)	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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!