

APSTIPRINĀT
 2025. 09. 15. septembris

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	1,7	100/5	4.4	1.7	21.6	119	L2 Bumbieris (auglis)		50	0.2	0.0	4.8	21
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/sieru	1,7	15/3/15	4.7	6.9	7.4	112							
B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	150/5	3.3	3.5	8.0	83							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	60	11.3	10.3	4.0	158							
P3 Vārīti griķi		80	2.2	0.4	18.2	86							
P4 Burkāni ar sēkliņām		55/	1.1	1.3	4.5	37							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Kompots - plūmju		150	0.2	0.0	3.9	16							
L1 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	1,7	50/70	2.9	1.5	11.4	70							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 80.56 grami		DĀRZENI 96.3 grami KARTUPEĻI 39 grami PIENS, skābie produkti 182 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 67.7 grami		30.8	25.8	89.8	733	
								Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra/ievārījums	1,7	120/5	4.0	2.5	17.5	113	L1 Biezpiens ar cukuru	7	50	7.5	2.6	2.2	73
B2 Baltmaize ar siera-olas masu	1,3,7	10/15	3.1	3.3	4.2	65	L2 Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Kompots ābolu-dzērveņu		150	0.1	0.0	4.0	18
P1 Solanka zupa/krējums	7,9	150/5	4.5	5.2	8.9	107							
P2 Cūkgaļas kotlete		50	8.5	10.2	3.1	140							
P3 Vārīti kartupeļi		80	1.7	0.1	12.3	58							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Dārzenu mērce	1,7	40	1.2	1.4	3.0	29							
P6 Kāpostu- sv.gurķu salāti		55	0.9	1.2	3.5	25							
P7 Kompots - zemeņu		150	0.1	0.0	2.9	12							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 31.5 grami		DĀRZENI 113.32 grami KARTUPEĻI 143 grami PIENS, skābie produkti 109.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 47 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		34.2	27.1	81.6	739	
								Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 5 graudu biežputra	1,7	100	3.9	1.8	16.7	102	L2 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32
B2 Baltmaize/krēmsiers	1,7	20/10	2.2	2.4	10.0	70							
B3 Tēja ar citronu		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Biešu zupa/krējums	7	150/5	3.0	6.2	8.2	107							
P2 Sautēta vistas gaļa dārzenu mērcē	1,7	60	7.1	8.9	3.6	130							
P3 Vārīti makaroni	1	100	4.2	1.1	24.8	131							
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	7	60	1.3	1.1	3.8	32							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	4.4	19							
L1 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	50/25	6.7	2.3	4.7	76							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.4 grami AUGĻI un OGAS 126 grami		DĀRZENI 132.8 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 89 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 47.5 grami		30.4	24.2	94.3	752	
								Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Olu omlete	3,7	70	7.0	8.4	2.1	112	L2 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20
B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	1,7	20/3/10	2.2	4.8	10.0	91							
B3 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4.6	3.8	11.1	100							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	60/	6.4	3.9	1.8	78							
P3 Kartupeļu biezenis	7	80	1.9	0.7	10.8	59							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		60	0.8	2.1	4.7	41							
P5 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22							
P6 Tēja ar cukuru un citronu		150	0.0	0.0	2.0	8							
L1 Kukurūzas pārslas /piens	7	30/90	6.9	2.8	42.7	222							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 51 grami		DĀRZENI 81 grami KARTUPEĻI 97 grami PIENS, skābie produkti 180.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 64.3 grami		30.9	26.7	94.2	753	
								Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	1,7	150	4.1	2.2	13.7	92	L2 Graudu maize	1	10	0.8	0.2	5.1	27
B2 Tēja kumeliņu ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	1,7	120	3.2	2.1	8.4	68
B3 Kviešu baltmaize	1	15	1.2	0.1	7.3	35							
P1 Plovs ar vistas gaļu		120	9.6	5.9	26.0	197							
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	0.9	1.1	4.3	38							
P3 Rudzu maize	1	15	0.8	0.2	6.1	34							
P4 Kefīrs	7	120	3.8	2.4	4.6	58							
P5 Jogurta krēms	7	50	1.4	1.9	4.6	40							
P6 Ogu mērce		50	0.1	0.0	6.7	27							
L1 Dārzenu rasols	3,7,10	110	3.0	8.0	10.4	146							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 139 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 396.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		29.0	24.1	99.3	769	
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 44.1 grami AUGĻI un OGAS 299.06 grami		DĀRZENI 562.42 grami KARTUPEĻI 344 grami PIENS, skābie produkti 957.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 117 grami GAĻA, ZIVIS 274.5 grami						
								Skolas piens 0 grami					

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Mannas biezputra /ievārījums	1,7	100/5	3.3	1.4	17.4	95	L3 Āboli (auglis)		70	0.3	0.1	7.0	34	
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	10/3/15	1.7	5.8	5.2	78	L4 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8	
B3 Tēja ar cukuru		150	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Frikadeļu zupa/krējums	7	150/5	4.6	5.2	6.3	92								
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	100	9.2	7.1	23.4	200								
P3 Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	4.1	4.1	61								
P4 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22								
P5 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23								
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	50	6.7	3.2	1.2	74								
L2 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.1 grami AUGĻI un OGAS 70 grami		DĀRZENI 99.3 grami KARTUPEĻI 35 grami PIENS, skābie produkti 83 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami							29.8 27.8 86.8 745
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra/sviests	1,7	120/3	4.3	5.2	15.8	132	L2 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20	
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/3/15	1.7	2.6	10.2	72	L3 Jogurts	7	80	3.2	1.0	6.3	58	
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	150/5	3.2	4.0	7.2	82								
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9.7	9.4	11.7	171								
P3 Vārīti kartupeļi		80	1.7	0.1	12.7	60								
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu		50	0.4	2.0	2.2	27								
P5 Ābolu sulas dzēriens		150/	0.2	0.0	5.6	23								
P6 Rudzu maize	1	10	0.6	0.1	4.1	22								
L1 Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3.5	6.9	10.5	120								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.972 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 126.9 grami KARTUPEĻI 115 grami PIENS, skābie produkti 181 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami							29.1 31.5 93.2 795
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Olu kultenis	3,7	70	7.0	7.4	2.1	103								
B2 Sviestmaize ar desu	1,7,9	15/2/15	3.1	4.3	8.0	84								
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4.9	3.8	12.1	105								
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	60	5.9	7.2	2.9	101								
P3 Rīsi vārīti		80	2.5	0.7	24.8	114								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		50	0.8	0.6	2.7	17								
P5 Kefīrs	7	100	3.2	2.0	3.8	48								
L1 Mannā biezputra ar ogu mērci	1,7	80/80	3.0	1.3	25.7	129								
L2 Auglis		60	0.5	0.1	5.9	24								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.65 grami AUGĻI un OGAS 60 grami		DĀRZENI 92.6 grami KARTUPEĻI 31 grami PIENS, skābie produkti 219.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							30.9 27.5 89.8 734
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 5 graudu biezputra	1,7	100	3.4	1.8	13.6	87	L3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8	
B2 Sviestmaize ar biezpiena masu	1,7,11	20/26	4.8	1.3	6.8	58								
B3 Tēja Karkade		150	0.0	0.0	1.0	4								
P1 Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	4,7	150/5	2.4	2.2	7.0	65								
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	1	60	7.1	7.6	2.3	107								
P3 Vārīti griķi		80	2.2	0.4	18.2	86								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		55	1.2	3.0	1.6	40								
P5 Kompots - ābolu		150	0.1	0.0	3.8	17								
L1 Makaroni vārīti ar sieru	1,7	100/20	6.4	7.5	31.7	223								
L2 Auglis		70	0.6	0.1	6.9	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 88.83 grami		DĀRZENI 83.9 grami KARTUPEĻI 35 grami PIENS, skābie produkti 84.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40.6 grami GAĻA, ZIVIS 49.5 grami							28.2 24.1 94.8 723
														Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
B1 Rīsu biezputra /sviests	7	100/3	2.8	3.9	14.1	102	L3 Piens	7	120	3.4	2.4	5.7	58	
B2 Sviestmaize ar vistas gaļu	1,7	13/10	3.3	3.2	5.0	62								
B3 Tēja ar cukuru		150/	0.0	0.0	2.0	8								
P1 Vistas zupa ar miežu putaiem	1,7	150/5	4.2	2.7	11.1	92								
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	120	8.4	8.3	14.5	170								
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	1.0	1.7	3.5	43								
P4 Rudzu maize	1	10	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Dzeriens- zemeņu		150	0.1	0.0	2.5	10								
L1 Karstmaize ar sieru	1,3,7	50	7.1	10.3	13.8	178								
L2 Auglis		50	0.4	0.1	4.9	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.7 grami AUGĻI un OGAS 58 grami		DĀRZENI 168.5 grami KARTUPEĻI 81 grami PIENS, skābie produkti 213.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami							31.8 32.9 85.1 788
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.712 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.65 grami AUGĻI un OGAS 326.83 grami		DĀRZENI 571.2 grami KARTUPEĻI 297 grami PIENS, skābie produkti 780.75 grami					BIEZPIENS, SIERS 110.6 grami GAĻA, ZIVIS 242.5 grami							Skolas piens 0 grami
														Skolas piens 0 grami