

2025 15. septembris

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|---|-------|-------|--------|-------|--|--------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| B1 Mannā biezputra ar ievārījumu | 1,7 | 150/10 | 5.8 | 2.2 | 30.2 | 165 | L2 Kviešu baltmaize/sviests/siers | 1,7 | 20/5/20 | 6.2 | 10.1 | 9.8 | 157 |
| B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/desa | 1,7,9 | 20/5/20 | 4.2 | 7.3 | 10.1 | 124 | L3 Bumbieris (auglis) | | 80/ | 0.3 | 0.1 | 7.7 | 34 |
| B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu | | 150 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | |
| P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums | 7 | 200/5 | 3.4 | 4.0 | 8.6 | 91 | | | | | | | |
| P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē | 1,7 | 80 | 9.6 | 10.1 | 6.9 | 165 | | | | | | | |
| P3 Vārīti griķi | | 100 | 3.1 | 0.5 | 25.4 | 120 | | | | | | | |
| P4 Burkāni ar sēkliņām | | 60 | 1.2 | 4.1 | 4.5 | 63 | | | | | | | |
| P5 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P6 Kompots - plūmju | | 200/ | 0.3 | 0.0 | 6.3 | 26 | | | | | | | |
| L1 Dzērveņu uzpūtenis/piens. | 1,7 | 80/150 | 5.9 | 3.1 | 16.5 | 118 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.9 grami AUGĻI un OGAS 130.56 grami | | DĀRZENI 111.3 grami KARTUPELI 41 grami PIENS, skābie produkti 323 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami | | 41.2 | 41.9 | 136.2 | 1115 | |
| | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|---|-------|-------|--------|-------|--|--------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar pienu | 1,7 | 150 | 5.9 | 3.7 | 20.5 | 146 | L1 Ābolu plātsmaize | 1,3 | 80 | 5.4 | 3.9 | 34.0 | 181 |
| B2 Baltmaize ar olas masu | 1,3,7 | 20/20 | 2.9 | 3.4 | 8.5 | 86 | L2 Kompots ābolu-dzērveņu | | 150 | 0.1 | 0.0 | 4.0 | 18 |
| B3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | |
| P1 Soļanka zupa/krējums | 7,9 | 200/5 | 4.7 | 5.2 | 10.4 | 115 | | | | | | | |
| P2 Cūkgaļas kotlete | | 60 | 11.4 | 13.4 | 4.0 | 184 | | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi | | 100 | 2.0 | 0.1 | 14.8 | 70 | | | | | | | |
| P4 Dārzeņu mērce | 1,7 | 50 | 1.6 | 2.6 | 4.2 | 45 | | | | | | | |
| P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti | | 60 | 1.0 | 4.1 | 3.8 | 52 | | | | | | | |
| P6 Rudzu maize | 1 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P7 Kompots - zemeņu | | 150 | 0.1 | 0.0 | 3.2 | 14 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.69 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.2 grami AUGĻI un OGAS 85 grami | | DĀRZENI 138.42 grami KARTUPELI 172 grami PIENS, skābie produkti 136 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami | | 36.1 | 36.8 | 117.6 | 962 | |
| | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|---|-------|-------|--------|-------|---|--------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 5 graudu biezputra | 1,7 | 150 | 5.6 | 2.7 | 22.0 | 139 | L2 Auglis | | 80 | 0.7 | 0.2 | 7.8 | 32 |
| B2 Baltmaize/krēmsiers | 1,7 | 20/15 | 2.4 | 3.5 | 10.1 | 82 | | | | | | | |
| B3 Tēja ar citronu | | 150 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | |
| P1 Biešu zupa/krējums | 7 | 200/5 | 1.7 | 6.1 | 11.4 | 114 | | | | | | | |
| P2 Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē | 1,7 | 80 | 9.5 | 8.0 | 4.8 | 140 | | | | | | | |
| P3 Vārīti makaroni | 1 | 100 | 5.8 | 1.7 | 34.1 | 181 | | | | | | | |
| P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu | 7 | 60 | 1.5 | 2.1 | 3.9 | 46 | | | | | | | |
| 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 | 80/50 | 12.5 | 5.2 | 7.0 | 142 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 151 grami | | DĀRZENI 167.1 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 139.5 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami | | 40.9 | 29.7 | 115.7 | 948 | |
| | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|---|-------|-------|--------|-------|---|--------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Olu omlete | 3,7 | 105 | 10.7 | 11.3 | 2.5 | 155 | L2 Auglis | | 80/ | 0.7 | 0.2 | 7.8 | 32 |
| B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers | 1,7 | 20/5/20 | 3.9 | 7.2 | 9.8 | 121 | | | | | | | |
| B3 Tēja Piparmētru | | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | | | | | | | |
| P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 200/5 | 5.3 | 5.8 | 13.6 | 131 | | | | | | | |
| P2 Cepta Heka fileja | 1,3,4 | 60/ | 7.3 | 4.5 | 2.5 | 92 | | | | | | | |
| P3 Kartupeļu biezenis | 7 | 100 | 2.3 | 2.6 | 12.9 | 86 | | | | | | | |
| P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu | | 60 | 0.8 | 2.1 | 4.7 | 41 | | | | | | | |
| P5 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P6 Tēja ar cukuru un citronu | | 150 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | |
| L1 Kukurūzas pārslas/piens | 7 | 50/120 | 6.9 | 2.8 | 42.7 | 222 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 81 grami | | DĀRZENI 89 grami KARTUPELI 113 grami PIENS, skābie produkti 195 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami | | 39.2 | 36.8 | 106.8 | 932 | |
| | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | 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 | 20 | 1.6 | 0.5 | 10.3 | 53 |
| B2 Tēja kumeliņu ar cukuru | | 150 | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu | 1,7 | 150 | 4.2 | 2.8 | 11.0 | 89 |
| B3 Kviešu baltmaize | 1 | 20/ | 1.6 | 0.2 | 9.8 | 47 | | | | | | | |
| P1 Plovs ar vistas gaļu | | 180 | 14.2 | 11.9 | 41.4 | 331 | | | | | | | |
| P2 Burkāni un puravi ar krējumu | 7 | 60 | 1.0 | 1.7 | 4.0 | 45 | | | | | | | |
| P3 Rudzu maize | 1 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | |
| P4 Kefīrs | 7 | 150 | 4.8 | 3.0 | 5.7 | 72 | | | | | | | |
| P5 Jogurta krēms | 7 | 50/ | 1.4 | 1.9 | 4.6 | 40 | | | | | | | |
| P6 Ogu mērce | | 50 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 25 | | | | | | | |
| L1 Dārzeņu rasols | 3,7,10 | 120 | 3.4 | 8.0 | 13.0 | 158 | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 10 grami | | DĀRZENI 145.5 grami KARTUPELI 60 grami PIENS, skābie produkti 459.75 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami | | 37.4 | 32.4 | 129.7 | 1006 | |
| | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 6.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 44.1 grami AUGĻI un OGAS 457.56 grami | | DĀRZENI 651.32 grami KARTUPELI 413.3 grami PIENS, skābie produkti 1253.25 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 110 grami GAĻA, ZIVIS 300.11 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 ar pienu/ievār. | 1,7 | 150/10 | 5.2 | 2.2 | 28.4 | 154 | L3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | |
| B2 Sviestmaize ar sieru | 1,7,11 | 20/5/20 | 3.4 | 9.2 | 8.9 | 131 | | | | | | | | |
| B3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | | |
| P1 Frikadēļu zupa/krējums | 7 | 200/5 | 4.8 | 6.1 | 7.3 | 105 | | | | | | | | |
| P2 Makaroni Matrožu gaumē | 1 | 150 | 13.1 | 11.5 | 24.2 | 258 | | | | | | | | |
| P3 Burkāni ar sēkliņām | | 60 | 1.8 | 5.7 | 4.2 | 78 | | | | | | | | |
| P4 Sulas dzēriens | | 150 | 0.2 | 0.0 | 5.6 | 23 | | | | | | | | |
| P5 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | | |
| L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu/Graud | 1,7 | 40/20/2 | 10.4 | 6.7 | 12.3 | 180 | | | | | | | | |
| L2 Āboli (auglis) | | 80 | 0.3 | 0.2 | 8.0 | 38 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 8.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami | | DĀRZENI 112.6 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 140 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 70.4 grami | | | | | | | 40.2 41.9 110.9 1029 |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 | 1,7 | 150 | 5.3 | 3.4 | 17.7 | 128 | L2 Auglis | | 80 | 0.7 | 0.2 | 7.8 | 32 | |
| B2 Sviestmaize ar gurķi | 1,7 | 20/5/15 | 1.8 | 4.3 | 10.2 | 87 | L3 Jogurts | 7 | 110 | 4.4 | 1.4 | 8.7 | 79 | |
| B3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | | |
| P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z. zirn/krējum | 7 | 200/5 | 3.5 | 5.8 | 7.9 | 103 | | | | | | | | |
| P2 Cūkgājas teftelis krējumā mērcē | 1,3,7 | 60/40 | 9.7 | 9.4 | 11.7 | 171 | | | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi | | 100 | 2.2 | 0.1 | 16.3 | 77 | | | | | | | | |
| P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu | | 50 | 0.4 | 3.0 | 2.2 | 36 | | | | | | | | |
| P5 Ābolu sulas dzēriens | | 150/ | 0.2 | 0.0 | 5.6 | 23 | | | | | | | | |
| P6 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | | |
| L1 Sviestmaize ar desu | 1,7,9 | 20/5/10/ | 4.2 | 7.6 | 10.6 | 130 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.972 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami | | DĀRZENI 125.3 grami KARTUPEĻI 145 grami PIENS, skābie produkti 240 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami | | | | | | | 33.5 35.6 109.0 918 |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 | 105 | 10.7 | 11.3 | 2.5 | 155 | | | | | | | | |
| B2 Graudu maize/sviests/desa | 1,7,9 | 20/5/20 | 4.2 | 7.6 | 10.6 | 130 | | | | | | | | |
| B3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | | |
| P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 200/5 | 5.1 | 6.0 | 12.2 | 126 | | | | | | | | |
| P2 Sautēta vistas gaļa mērcē | 1,7 | 80 | 8.1 | 9.6 | 3.8 | 136 | | | | | | | | |
| P3 Rīsi vārīti | | 100 | 3.0 | 1.2 | 29.7 | 140 | | | | | | | | |
| P4 Kāpostu- sv. gurķu salāti ar dillēm | | 60 | 0.9 | 1.1 | 3.0 | 22 | | | | | | | | |
| P5 Kefīrs | 7 | 150 | 4.8 | 3.0 | 5.7 | 72 | | | | | | | | |
| L1 Mannā biezputra ar ogu mērci | 1,7 | 80/80 | 3.0 | 1.3 | 28.6 | 141 | | | | | | | | |
| L2 Auglis | | 80 | 0.7 | 0.2 | 7.8 | 32 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3.21 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 9.65 grami AUGĻI un OGAS 80 grami | | DĀRZENI 109.21 grami KARTUPEĻI 28.6 grami PIENS, skābie produkti 283 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami | | | | | | | 40.4 41.2 106.0 961 |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 | 150 | 5.1 | 2.6 | 21.2 | 133 | L2 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | |
| B2 Sviestmaize ar bieziņa masu | 1,7,11 | 20/26 | 5.1 | 3.4 | 9.0 | 87 | L3 Auglis | | 80 | 0.7 | 0.2 | 7.8 | 32 | |
| B3 Tēja Karkade | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | | |
| P1 Zivju zupa ar dārzeni un krējumu | 4,7 | 200/5 | 2.6 | 3.2 | 8.7 | 83 | | | | | | | | |
| P2 Maltā gaļa tomātu mērcē | 1 | 80 | 12.0 | 15.1 | 4.4 | 201 | | | | | | | | |
| P3 Vārīti griķi | | 100 | 3.6 | 0.6 | 29.0 | 138 | | | | | | | | |
| P4 Kompots - ābolu | | 150 | 0.1 | 0.0 | 3.8 | 17 | | | | | | | | |
| P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu | | 55 | 1.2 | 3.0 | 1.8 | 41 | | | | | | | | |
| P6 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | | |
| L1 Vārīti makaroni/siers/tomāts | 1,7 | 80/13/5 | 6.3 | 5.1 | 16.1 | 139 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 7.8 grami AUGĻI un OGAS 98.5 grami | | DĀRZENI 143.85 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 110.2 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35.1 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami | | | | | | | 37.8 33.5 114.0 931 |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 | 7 | 150 | 4.7 | 2.2 | 25.5 | 140 | L3 Āboli (auglis) | | 70 | 0.3 | 0.1 | 7.0 | 34 | |
| B2 Sviestmaize ar vistas gaļu | 1,7 | 24/13 | 5.0 | 4.4 | 9.9 | 99 | | | | | | | | |
| B3 Tēja ar cukuru | | 150/ | 0.0 | 0.0 | 2.0 | 8 | | | | | | | | |
| P1 Vistas zupa ar miežu putaiņiem | 1,7 | 200/5 | 3.8 | 9.3 | 14.8 | 164 | | | | | | | | |
| P2 Dārzenu sautējums ar cūkgaļu | 1,7 | 180 | 10.9 | 8.7 | 20.3 | 205 | | | | | | | | |
| P3 Burkāni un puravi ar krējumu | 7 | 60 | 1.0 | 1.7 | 3.5 | 43 | | | | | | | | |
| P4 Rudzu maize | 1 | 20/ | 1.1 | 0.3 | 8.2 | 45 | | | | | | | | |
| P5 Dzeriens- zemeņu | | 150 | 0.1 | 0.1 | 2.9 | 13 | | | | | | | | |
| L1 Karstmaize ar sieru | 1,3,7 | 50 | 7.1 | 10.3 | 13.8 | 178 | | | | | | | | |
| L2 Piens | 7 | 150 | 4.2 | 3.0 | 7.1 | 72 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 85 grami | | DĀRZENI 203.9 grami KARTUPEĻI 117 grami PIENS, skābie produkti 277.25 grami | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 56.6 grami | | | | | | | 38.2 40.1 114.8 1000 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 8.002 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 37.65 grami AUGĻI un OGAS 423.5 grami | | DĀRZENI 694.86 grami KARTUPEĻI 375.6 grami PIENS, skābie produkti 1050.45 grami | | | | | BIEZPIENS, SIERS 120.1 grami GAĻA, ZIVIS 306 grami | | | | | | | Skolas piens 0 grami |