NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Kukurūzas biezputra ar džemu	180.00	5.55	2.70	37.05	194.89
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	Kopā	**500.00**	**17.66**	**11.53**	**57.99**	**397.03**
Pusdienas						
1	Skābeņu zupa ar krējumu	210.00	7.16	6.60	13.04	142.10
2	Vārīti makaroni	130.00	5.25	2.63	35.07	185.04
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Malta gaļa	80.00	11.21	9.40	2.47	139.57
6	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	80.00	1.60	2.49	6.48	56.14
	Kopā	**730.00**	**27.75**	**21.63**	**77.82**	**621.05**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	200.00	4.12	2.79	23.98	137.89
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
	Kopā	**320.00**	**7.08**	**8.09**	**57.58**	**332.19**
Vakariņas						
1	Cīsiņi	60.00	6.14	7.09	2.89	81.90
2	Cepti kartupeļi	180.00	3.35	4.08	24.75	152.61
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
4	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**560.00**	**13.41**	**22.07**	**49.55**	**436.91**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2110.00**	**65.90**	**63.32**	**242.94**	**1787.18**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Makaroni ar sieru	150.00	12.57	3.80	36.90	224.42
2	Sviestmaize ar sv.gurķu	80.00	3.14	7.69	18.06	154.17
3	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**430.00**	**19.02**	**14.08**	**66.50**	**465.25**
Pusdienas						
1	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.94	3.11	2.33	40.90
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Kartupeļu biezenis	225.00	4.83	3.57	28.31	168.50
5	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
6	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200.00	5.62	6.25	7.64	109.57
	Kopā	**805.00**	**27.16**	**24.30**	**68.29**	**604.75**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**380.00**	**16.21**	**14.26**	**27.50**	**303.23**
Vakariņas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
5	Sautēta gaļa	80.00	11.52	9.86	4.22	151.92
	Kopā	**530.00**	**21.10**	**19.90**	**57.19**	**492.88**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2145.00**	**83.49**	**72.54**	**219.48**	**1866.11**

14.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	200.00	4.83	2.62	38.56	197.39
2	Sviestmaize ar desu	70.00	6.20	13.36	17.51	215.41
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
	Kopā	**470.00**	**15.99**	**20.26**	**67.99**	**518.80**
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	220.00	6.67	6.15	13.73	138.32
2	Befstroganovs	90.00	12.69	11.04	3.47	163.80
3	Vārīti griķi	140.00	7.55	3.50	37.18	210.45
4	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	85.00	1.67	4.37	2.50	55.89
5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
6	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
	Kopā	**765.00**	**31.11**	**25.57**	**77.64**	**666.66**
Launags						
1	Jogurts	180.00	9.72	4.32	12.15	126.36
2	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**290.00**	**12.53**	**9.61**	**43.65**	**311.57**
Vakariņas						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	45.00	2.93	7.75	17.60	152.17
3	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
4	Mājas sautējums ar cūkgaļu	230.00	15.37	13.24	24.80	283.33
	Kopā	**535.00**	**18.73**	**21.05**	**47.53**	**458.18**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2060.00**	**78.36**	**76.49**	**236.81**	**1955.21**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	170.00	5.10	2.84	28.71	160.99
2	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	Kopā	**490.00**	**17.21**	**11.67**	**49.65**	**363.13**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	220.00	5.24	3.58	13.02	106.84
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
5	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
6	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
	Kopā	**750.00**	**28.35**	**20.38**	**74.37**	**580.33**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Bumbieri	110.00	0.35	0.26	8.36	37.22
	Kopā	**360.00**	**9.36**	**13.31**	**52.85**	**367.46**
Vakariņas						
1	Cepta vista	70.00	12.08	14.60	0.56	181.94
2	Vārīti kartupeļi	154.00	3.03	2.91	22.30	130.80
3	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
4	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**504.00**	**17.76**	**24.72**	**43.14**	**469.34**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2104.00**	**72.68**	**70.08**	**220.01**	**1780.26**

16.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	190.00	5.15	2.63	28.93	160.19
2	Sviestmaize ar sieru	70.00	13.34	10.16	17.12	202.02
3	Kafija	180.00	2.98	2.33	10.38	77.99
	Kopā	**440.00**	**21.47**	**15.12**	**56.43**	**440.20**
Pusdienas						
1	Dārzeņu zupa ar krējumu	220.00	5.61	5.79	10.15	118.69
2	Plovs	200.00	14.21	8.27	32.60	262.64
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**710.00**	**28.06**	**20.94**	**63.49**	**558.37**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1150.00**	**49.53**	**36.06**	**119.92**	**998.57**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	77.81	137.25	147.77	142.43	74.62	115.98
Kartupeļi (g)	208.77	176.72	183.85	194.65	42.31	161.26
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	194.76	345.55	420.91	280.95	385.00	325.43
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	22.50	76.60	0.00	22.50	26.25	29.57
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	90.00	88.00	0.00	75.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	268.55	231.64	257.19	197.36	152.05	221.36
Dārzeņi svaigā veidā (g)	268.55	231.64	257.19	197.36	152.05	221.36

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Kukurūzas biezputra ar džemu	150.00	4.63	2.25	30.87	162.41
4	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
	Kopā	**390.00**	**12.81**	**8.16**	**45.54**	**300.65**
Pusdienas						
1	Skābeņu zupa ar krējumu	155.00	5.29	4.87	9.62	104.88
2	Vārīti makaroni	110.00	4.44	2.22	29.68	156.57
3	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Malta gaļa	70.00	9.81	8.23	2.16	122.12
6	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	60.00	1.20	1.87	4.86	42.10
	Kopā	**565.00**	**22.47**	**17.54**	**61.04**	**494.97**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	190.00	3.92	2.65	22.78	131.00
2	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
3	Cepumi	10.00	0.73	2.60	6.30	51.70
	Kopā	**290.00**	**6.00**	**5.34**	**47.98**	**264.51**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1245.00**	**41.28**	**31.04**	**154.56**	**1060.13**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Makaroni ar sieru	120.00	10.06	3.04	29.52	179.53
2	Sviestmaize ar sv.gurķu	60.00	2.35	5.77	13.55	115.63
3	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
	Kopā	**330.00**	**14.89**	**10.75**	**51.72**	**360.16**
Pusdienas						
1	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	60.00	0.70	2.33	1.75	30.68
2	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
3	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
4	Kartupeļu biezenis	180.00	3.87	2.86	22.65	134.80
5	Tefteļi	60.00	11.35	9.31	7.93	160.78
6	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	160.00	4.50	5.00	6.11	87.65
	Kopā	**630.00**	**22.15**	**19.85**	**53.16**	**483.21**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	70.00	8.90	7.41	7.21	131.10
2	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
3	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
	Kopā	**300.00**	**13.45**	**11.80**	**22.15**	**248.55**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1260.00**	**50.49**	**42.40**	**127.03**	**1091.92**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

14.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	3.62	1.96	28.92	148.04
2	Sviestmaize ar desu	40.00	3.55	7.64	10.01	123.09
3	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
	Kopā	**340.00**	**10.89**	**12.81**	**47.87**	**350.63**
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	160.00	4.85	4.47	9.98	100.59
2	Befstroganovs	80.00	11.28	9.81	3.08	145.60
3	Vārīti griķi	100.00	5.39	2.50	26.56	150.32
4	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	73.00	1.44	3.75	2.14	48.00
5	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
6	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
	Kopā	**583.00**	**24.69**	**20.88**	**56.48**	**513.81**
Launags						
1	Jogurts	150.00	8.10	3.60	10.13	105.30
2	Cepumi	10.00	0.73	2.60	6.30	51.70
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**250.00**	**10.18**	**6.29**	**35.33**	**238.81**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1173.00**	**45.76**	**39.98**	**139.68**	**1103.25**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	140.00	4.20	2.34	23.65	132.58
2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
4	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
	Kopā	**380.00**	**12.38**	**8.25**	**38.32**	**270.82**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	150.00	3.57	2.44	8.88	72.85
2	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	50.00	0.53	1.30	1.03	17.93
5	Vārīti rīsi	120.00	2.86	1.63	29.09	142.51
6	Cepta zivs	60.00	13.85	10.44	2.21	144.39
	Kopā	**550.00**	**22.54**	**16.16**	**55.93**	**446.98**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Bumbieri	100.00	0.32	0.24	7.60	33.84
	Kopā	**350.00**	**9.33**	**13.29**	**52.09**	**364.08**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1280.00**	**44.25**	**37.70**	**146.34**	**1081.88**

16.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	140.00	3.80	1.94	21.31	118.04

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
	Kopā	**330.00**	**13.91**	**9.69**	**39.74**	**298.48**
Pusdienas						
1	Dārzeņu zupa ar krējumu	150.00	3.83	3.94	6.92	80.93
2	Plovs	180.00	12.79	7.44	29.34	236.38
3	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
4	Kefīrs	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00
5	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
	Kopā	**550.00**	**22.69**	**16.52**	**51.15**	**446.81**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
3	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
4	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
	Kopā	**305.00**	**10.07**	**15.05**	**32.93**	**308.35**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1185.00**	**46.67**	**41.26**	**123.82**	**1053.64**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	65.10	68.50	72.62	62.53	63.09	66.37
Kartupeļi (g)	32.79	141.38	30.77	30.00	28.85	52.76
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	174.52	261.44	330.68	266.67	445.00	295.66
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	15.00	65.70	0.00	15.00	60.46	31.23
Augļi vai ogas (g)	90.00	80.00	90.00	80.00	100.00	88.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	147.36	123.69	129.97	108.92	119.83	125.95
Dārzeņi svaigā veidā (g)	147.36	123.69	129.97	108.92	119.83	125.95

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Skābeņu zupa ar krējumu	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
6	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
	Kopā	**855.00**	**34.34**	**26.81**	**93.33**	**756.79**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**855.00**	**34.34**	**26.81**	**93.33**	**756.79**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Kartupeļu biezenis	253.00	5.43	4.01	31.83	189.47
5	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
6	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
	Kopā	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**

14.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	260.00	7.88	7.26	16.23	163.46
2	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
3	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
4	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	103.00	2.03	5.30	3.02	67.72
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
	Kopā	**855.00**	**35.41**	**29.25**	**87.65**	**757.28**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**855.00**	**35.41**	**29.25**	**87.65**	**757.28**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
5	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39
6	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**822.00**	**34.63**	**24.63**	**83.21**	**674.68**
Kopā - 1 ēdienreizes	**822.00**	**34.63**	**24.63**	**83.21**	**674.68**

16.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Dārzeņu zupa ar krējumu	260.00	6.63	6.84	12.00	140.27
2	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
3	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**820.00**	**33.41**	**24.20**	**77.29**	**665.15**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**820.00**	**33.41**	**24.20**	**77.29**	**665.15**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	104.75	97.00	95.79	92.00	97.31
Kartupeļi (g)	55.00	198.71	50.00	50.00	50.00	80.74
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	51.21	0.00	0.00	200.00	50.24
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	159.40	158.75	193.60	95.20	181.00	157.59
Dārzeņi svaigā veidā (g)	159.40	158.75	193.60	95.20	181.00	157.59

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
2	Kukurūzas biezputra ar džemu	220.00	3.05	3.12	27.32	149.29
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**511.00**	**9.15**	**8.56**	**43.03**	**285.63**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
3	Skābeņu zupa bez glutēna	250.00	9.80	6.98	13.16	157.60
4	Vārīti makaroni bezglutēna	200.00	6.00	4.33	49.13	259.33
5	Malta gaļa bez glutena	100.00	12.88	9.74	1.25	144.45
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**870.00**	**31.47**	**25.02**	**90.92**	**719.93**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**330.00**	**4.85**	**11.40**	**42.73**	**335.50**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1711.00**	**45.47**	**44.98**	**176.68**	**1341.06**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Vārīti makaroni bezglutēna	210.00	6.30	4.55	51.59	272.30
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**501.00**	**12.12**	**9.92**	**65.97**	**401.29**
Pusdienas						
1	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
2	Vārīti kartupeļi bez sviestu	183.00	3.66	2.58	27.08	150.00
3	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
4	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	210.00	7.65	4.93	10.98	120.67
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	100.00	0.83	5.14	2.62	59.86
	Kopā	**793.00**	**24.46**	**29.43**	**61.18**	**613.22**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**330.00**	**3.75**	**12.10**	**31.53**	**292.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1624.00**	**40.33**	**51.45**	**158.68**	**1307.11**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

14.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	220.00	2.59	3.05	26.55	143.72
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**441.00**	**7.92**	**8.35**	**39.60**	**265.08**
Pusdienas						
1	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	103.00	2.03	5.30	3.02	67.72
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Biešu zupa bez krējumu	260.00	9.21	5.84	18.92	167.24
4	Befstroganovs bez krējumu	100.00	13.85	9.76	3.58	157.39
5	Vārīti griķi bez sviestu	200.00	10.08	3.97	49.68	274.80
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**883.00**	**35.96**	**25.72**	**94.48**	**755.53**
Launags						
1	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**280.00**	**4.50**	**10.30**	**39.63**	**312.00**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1604.00**	**48.38**	**44.37**	**173.71**	**1332.61**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Prosas biezputra ar džemu	220.00	3.90	3.72	25.12	149.26
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**510.00**	**4.92**	**4.56**	**40.55**	**222.76**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Makaronu zupa (bez glutēna)	250.00	5.45	4.10	12.21	108.95
3	Vārīti rīsi bez sviestu	180.00	3.15	1.58	32.13	155.30
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
5	Cepta zivs bez milti	90.00	20.98	12.01	0.07	171.14
6	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**810.00**	**30.86**	**18.61**	**65.02**	**531.40**
Launags						
1	Bumbieri	125.00	0.40	0.30	9.50	42.30
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**355.00**	**3.75**	**11.60**	**31.23**	**286.90**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1675.00**	**39.53**	**34.77**	**136.80**	**1041.06**

16.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Kukurūzas biezputra ar džemu	220.00	3.05	3.12	27.32	149.29
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**441.00**	**8.38**	**8.42**	**40.37**	**270.65**
Pusdienas						
1	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
2	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Dārzeņu zupa bez krējumu	250.00	5.22	4.76	11.72	114.84
5	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**790.00**	**24.55**	**16.09**	**74.41**	**546.50**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1231.00**	**32.93**	**24.51**	**114.78**	**817.15**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	100.42	84.63	103.43	97.14	86.00	94.32
Kartupeļi (g)	68.75	238.26	64.38	50.00	50.00	94.28
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	0.00	80.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	236.55	251.91	213.82	154.10	180.80	207.44
Dārzeņi svaigā veidā (g)	236.55	251.91	213.82	154.10	180.80	207.44

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Kukurūzas biezputra ar džemu	225.00	6.94	3.37	46.31	243.61
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**575.00**	**22.97**	**15.12**	**72.52**	**505.61**
Pusdienas						
1	Skābeņu zupa ar krējumu	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
6	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
	Kopā	**855.00**	**34.34**	**26.81**	**93.33**	**756.79**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	210.00	4.33	2.93	25.18	144.79
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
	Kopā	**340.00**	**8.02**	**10.83**	**65.08**	**390.79**
Vakariņas						
1	Cīsiņi	70.00	7.17	8.27	3.37	95.55
2	Cepti kartupeļi	230.00	4.28	5.21	31.63	195.00
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
4	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**650.00**	**16.35**	**27.11**	**61.39**	**539.53**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2420.00**	**81.68**	**79.87**	**292.32**	**2192.72**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Makaroni ar sieru	210.00	17.60	5.32	51.66	314.18
2	Sviestmaize ar sv.gurķu	90.00	3.53	8.65	20.32	173.44
3	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**500.00**	**24.44**	**16.56**	**83.52**	**574.28**
Pusdienas						
1	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Kartupeļu biezenis	253.00	5.43	4.01	31.83	189.47
5	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
6	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
	Kopā	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	95.00	12.08	10.05	9.79	177.93

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**395.00**	**18.12**	**15.85**	**29.05**	**331.33**
Vakariņas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
5	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
	Kopā	**600.00**	**26.01**	**24.71**	**68.74**	**602.15**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2438.00**	**102.70**	**87.74**	**262.05**	**2247.57**

14.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	225.00	5.44	2.94	43.38	222.06
2	Sviestmaize ar desu	80.00	7.09	15.27	20.01	246.18
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
	Kopā	**505.00**	**17.49**	**22.49**	**75.31**	**574.24**
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	260.00	7.88	7.26	16.23	163.46
2	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
3	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
4	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	103.00	2.03	5.30	3.02	67.72
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
	Kopā	**855.00**	**35.41**	**29.25**	**87.65**	**757.28**
Launags						
1	Jogurts	200.00	10.80	4.80	13.50	140.40
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**330.00**	**14.49**	**12.70**	**53.40**	**386.40**
Vakariņas						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
4	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
	Kopā	**580.00**	**21.12**	**23.65**	**52.91**	**513.14**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2270.00**	**88.51**	**88.09**	**269.27**	**2231.06**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	220.00	6.60	3.68	37.16	208.34
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**570.00**	**22.63**	**15.43**	**63.37**	**470.34**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
5	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39
6	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59
	Kopā	**822.00**	**34.63**	**24.63**	**83.21**	**674.68**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Bumbieri	125.00	0.40	0.30	9.50	42.30
	Kopā	**375.00**	**9.41**	**13.35**	**53.99**	**372.54**
Vakariņas						
1	Cepta vista	85.00	14.67	17.73	0.68	220.93
2	Vārīti kartupeļi	184.00	3.62	3.48	26.64	156.28
3	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
4	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**569.00**	**21.60**	**30.22**	**51.67**	**568.93**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2336.00**	**88.27**	**83.63**	**252.24**	**2086.49**

16.10.2026. piektdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	220.00	5.97	3.05	33.49	185.49
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**500.00**	**24.53**	**17.25**	**64.59**	**503.03**
Pusdienas						
1	Dārzeņu zupa ar krējumu	260.00	6.63	6.84	12.00	140.27
2	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
3	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**820.00**	**33.41**	**24.20**	**77.29**	**665.15**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1320.00**	**57.94**	**41.45**	**141.88**	**1168.18**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	174.75	167.00	175.79	92.00	141.31
Kartupeļi (g)	265.00	198.71	210.00	230.00	50.00	190.74
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	222.50	351.21	452.27	304.76	410.00	348.15
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	30.00	94.71	0.00	30.00	30.00	36.94
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	0.00	80.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	330.40	282.85	303.10	221.20	181.00	263.71
Dārzeņi svaigā veidā (g)	330.40	282.85	303.10	221.20	181.00	263.71

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Piena/olbaltumviel. nepanes. Likme no 1-4.kl. 0.00

12.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**481.00**	**10.13**	**7.74**	**41.17**	**274.68**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
2	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	80.00	1.60	2.49	6.48	56.14
3	Skābeņu zupa bez krējumu	220.00	7.29	4.80	13.43	128.04
4	Vārīti makaroni bez sviestu	200.00	8.05	3.43	53.96	278.94
5	Malta gaļa c/g bez krējumu	90.00	12.43	8.78	2.59	139.29
	Kopā	**620.00**	**31.35**	**19.86**	**86.72**	**654.61**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**330.00**	**4.85**	**11.40**	**42.73**	**335.50**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1431.00**	**46.33**	**39.00**	**170.62**	**1264.79**

13.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
3	Vārīti makaroni bez sviestu	180.00	7.25	3.09	48.57	251.05
4	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**471.00**	**15.16**	**8.02**	**68.65**	**407.28**
Pusdienas						
1	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
2	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	200.00	7.29	4.70	10.46	114.92
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
6	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	90.00	0.75	4.62	2.36	53.88
	Kopā	**743.00**	**26.87**	**22.84**	**65.47**	**579.99**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**330.00**	**3.75**	**12.10**	**31.53**	**292.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1544.00**	**45.78**	**42.96**	**165.65**	**1279.87**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

14.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	200.00	2.36	2.77	24.13	130.66
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**421.00**	**9.05**	**7.55**	**38.18**	**256.78**
Pusdienas						
1	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	85.00	1.67	4.37	2.50	55.89
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Biešu zupa bez krējumu	220.00	7.79	4.94	16.01	141.51
5	Befstroganovs bez krējumu	90.00	12.46	8.79	3.22	141.65
6	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
	Kopā	**775.00**	**32.01**	**21.59**	**79.75**	**643.35**
Launags						
1	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**270.00**	**4.01**	**8.60**	**42.90**	**264.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1466.00**	**45.07**	**37.74**	**160.83**	**1164.93**

15.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**480.00**	**5.81**	**3.68**	**38.89**	**211.81**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	220.00	5.24	3.58	13.02	106.84
2	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
5	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
6	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**730.00**	**26.49**	**17.61**	**62.64**	**500.68**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
2	Bumbieri	110.00	0.35	0.26	8.36	37.22
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**310.00**	**4.81**	**10.21**	**53.95**	**325.96**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1520.00**	**37.11**	**31.50**	**155.48**	**1038.45**

16.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Mannas biezputra ar džemu bez piena	200.00	3.17	3.03	30.68	162.53
3	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**431.00**	**10.66**	**7.90**	**49.62**	**312.22**
Pusdienas						
1	Plovs	200.00	14.21	8.27	32.60	262.64
2	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Dārzeņu zupa bez krējumu	220.00	4.59	4.19	10.31	101.06
5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**660.00**	**21.85**	**13.05**	**63.33**	**463.24**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1091.00**	**32.51**	**20.95**	**112.95**	**775.46**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	85.85	87.57	91.29	76.55	70.08	82.27
Kartupeļi (g)	46.54	205.63	54.48	44.00	44.00	78.93
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	88.00	0.00	77.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	191.42	225.26	179.36	140.42	154.26	178.14
Dārzeņi svaigā veidā (g)	191.42	225.26	179.36	140.42	154.26	178.14

Ēdienkarti sastādīja: