NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

26.10.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	220.00	7.39	5.09	35.83	220.20
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**540.00**	**19.26**	**13.86**	**55.63**	**416.04**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	220.00	6.18	6.88	8.40	120.52
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
5	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
6	Sautēta gaļa	90.00	12.97	11.09	4.75	170.90
	Kopā	**730.00**	**28.60**	**21.62**	**66.19**	**574.58**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83
2	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**380.00**	**13.88**	**11.85**	**29.58**	**284.49**
Vakariņas						
1	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
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	Plovs	200.00	14.21	8.27	32.60	262.64
	Kopā	**490.00**	**16.87**	**15.56**	**53.04**	**420.54**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2140.00**	**78.61**	**62.89**	**204.44**	**1695.65**

27.10.2026. otrdiena

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	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Kakao	180.00	4.46	3.85	10.73	95.40
	Kopā	**430.00**	**21.05**	**15.19**	**54.33**	**428.75**
Pusdienas						
1	Pupiņu zupa ar cukgaļu	220.00	8.81	4.09	18.47	139.27
2	Malta gaļa	70.00	9.92	9.98	2.80	140.93
3	Vārīti makaroni	135.00	5.45	2.73	36.42	192.15
4	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**735.00**	**28.02**	**21.32**	**80.72**	**621.55**
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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**360.00**	**9.36**	**13.31**	**52.85**	**367.46**
Vakariņas						
1	Sakņu sautējums ar gaļu	190.00	12.62	10.92	13.65	202.48
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**520.00**	**16.58**	**17.90**	**52.19**	**435.69**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2045.00**	**75.01**	**67.72**	**240.09**	**1853.45**

28.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	180.00	4.35	2.36	34.70	177.65
2	Sviestmaize ar sieru	65.00	12.39	9.43	15.89	187.59
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**495.00**	**17.10**	**11.84**	**55.53**	**386.83**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	220.00	5.57	5.15	9.45	107.45
2	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
3	Kartupeļu biezenis	180.00	3.87	2.86	22.65	134.80
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	70.00	1.05	2.25	2.76	32.52
	Kopā	**770.00**	**25.05**	**25.53**	**67.00**	**599.34**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	200.00	7.83	4.05	46.95	255.35
2	Mandarīni	80.00	0.64	0.00	9.44	37.60
	Kopā	**280.00**	**8.47**	**4.05**	**56.39**	**292.95**
Vakariņas						
1	Biezpiena sacepums ar krējumu	140.00	12.73	11.85	14.43	215.55
2	Sviestmaize ar desu	60.00	5.32	11.45	15.01	184.64
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**500.00**	**19.56**	**23.40**	**54.43**	**507.23**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2045.00**	**70.18**	**64.82**	**233.35**	**1786.35**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	190.00	5.99	5.40	23.84	167.98
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**490.00**	**9.26**	**12.41**	**45.76**	**332.22**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	200.00	7.51	4.48	8.16	104.47
2	Vārīti rīsi	170.00	4.05	2.31	41.21	201.89
3	Burkānu un redīsu sal.ar krējumu	70.00	0.96	2.20	3.13	37.83
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
6	Cepta vista (2)	90.00	16.27	23.89	4.30	297.32
	Kopā	**760.00**	**31.32**	**33.39**	**77.56**	**739.71**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Piens	180.00	5.08	4.50	8.51	94.86
3	Maizīte	40.00	2.73	5.32	29.04	174.59
	Kopā	**320.00**	**8.21**	**10.62**	**47.35**	**317.45**
Vakariņas						
1	Befstroganovs	90.00	12.69	11.04	3.47	163.80
2	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Vārīti kartupeļi	174.00	3.42	3.29	25.19	147.79
	Kopā	**564.00**	**19.14**	**21.28**	**49.44**	**469.53**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2134.00**	**67.93**	**77.70**	**220.11**	**1858.91**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	200.00	6.55	3.33	34.96	184.03
2	Sviestmaize ar sieru	68.00	12.96	9.87	16.63	196.25
3	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**468.00**	**22.82**	**15.79**	**63.13**	**466.94**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.94	3.11	2.33	40.90
	Kopā	**720.00**	**23.54**	**19.65**	**61.02**	**520.04**
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	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**300.00**	**12.68**	**9.62**	**45.75**	**320.66**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1488.00**	**59.04**	**45.06**	**169.90**	**1307.64**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	141.00	120.82	73.65	176.00	75.23	117.34
Kartupeļi (g)	0.00	86.18	175.23	218.22	175.38	131.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	210.00	430.00	268.26	270.48	375.24	310.80
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	81.45	22.50	85.63	0.00	25.50	43.02
Augļi vai ogas (g)	100.00	178.00	184.38	100.00	100.00	132.48
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	268.06	178.59	144.89	204.15	119.18	182.97
Dārzeņi svaigā veidā (g)	268.06	178.59	144.89	204.15	119.18	182.97

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

26.10.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	160.00	5.37	3.70	26.06	160.15
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**400.00**	**13.35**	**9.56**	**39.78**	**293.14**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
2	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	180.00	5.06	5.63	6.88	98.61
3	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Vārīti griķi	120.00	5.05	2.42	24.84	141.37
6	Sautēta gaļa	75.00	10.80	9.25	3.96	142.42
	Kopā	**590.00**	**22.86**	**17.69**	**50.59**	**453.70**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	70.00	8.90	7.41	7.21	131.10
2	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
3	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
	Kopā	**310.00**	**11.74**	**10.07**	**24.68**	**239.30**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1300.00**	**47.95**	**37.32**	**115.05**	**986.14**

27.10.2026. otrdiena

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
2	Sviestmaize ar sieru	30.00	5.72	4.35	7.34	86.58
3	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
	Kopā	**320.00**	**13.24**	**9.50**	**37.59**	**284.12**
Pusdienas						
1	Pupiņu zupa ar cukgaļu	150.00	6.01	2.79	12.59	94.96
2	Malta gaļa	60.00	8.50	8.56	2.40	120.80
3	Vārīti makaroni	100.00	4.04	2.02	26.98	142.34
4	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	60.00	0.98	3.01	1.70	38.25
5	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
6	Rudzu maize	10.00	0.66	0.12	3.42	17.40
	Kopā	**530.00**	**20.60**	**16.61**	**54.97**	**448.25**
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	**1200.00**	**43.17**	**39.40**	**144.65**	**1096.45**

28.10.2026. trešdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	3.62	1.96	28.92	148.04
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.gurķi	40.00	0.28	0.04	0.76	4.36
	Kopā	**380.00**	**11.53**	**7.81**	**42.45**	**279.94**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	150.00	3.80	3.51	6.44	73.26
2	Kotletes	60.00	10.31	12.65	9.75	194.03
3	Kartupeļu biezenis	120.00	2.58	1.90	15.10	89.87
4	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
5	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	50.00	0.75	1.61	1.97	23.23
	Kopā	**545.00**	**18.84**	**19.96**	**46.27**	**440.99**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	150.00	5.87	3.04	35.21	191.51
2	Mandarīni	80.00	0.64	0.00	9.44	37.60
	Kopā	**230.00**	**6.51**	**3.04**	**44.65**	**229.11**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1155.00**	**36.88**	**30.81**	**133.37**	**950.04**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	150.00	4.73	4.26	18.82	132.62
2	Sviestmaize	30.00	1.95	5.17	11.74	101.45
3	Sv.tomāti	40.00	0.44	0.08	1.52	8.56
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**420.00**	**7.13**	**9.51**	**36.07**	**258.77**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	150.00	5.63	3.36	6.12	78.35
2	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
3	Burkānu un redīsu sal.ar krējumu	60.00	0.82	1.88	2.68	32.42
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
6	Cepta vista (2)	70.00	12.66	18.58	3.35	231.25
	Kopā	**595.00**	**24.08**	**26.15**	**61.52**	**580.76**
Launags						
1	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
2	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
3	Maizīte	30.00	2.05	3.99	21.78	130.94
	Kopā	**270.00**	**6.64**	**8.46**	**37.70**	**253.19**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1285.00**	**37.85**	**44.12**	**135.29**	**1092.72**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	130.00	4.26	2.17	22.73	119.62
2	Sviestmaize ar sieru	53.00	10.10	7.69	12.96	152.96
3	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
	Kopā	**333.00**	**16.84**	**11.80**	**44.34**	**337.58**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	180.00	12.03	10.36	19.41	221.74
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	Makaronu zupa	150.00	3.57	2.44	8.88	72.85
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	60.00	0.70	2.33	1.75	30.68
	Kopā	**560.00**	**18.03**	**15.48**	**44.76**	**394.57**
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	**1143.00**	**45.05**	**33.57**	**124.43**	**970.96**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	70.50	54.69	59.42	87.00	60.46	66.41
Kartupeļi (g)	0.00	17.31	117.33	36.00	140.77	62.28
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	155.00	382.50	204.97	221.43	286.90	250.16
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	66.58	11.25	15.00	0.00	19.88	22.54
Augļi vai ogas (g)	90.00	80.00	80.00	90.00	90.00	86.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	153.92	82.57	108.30	103.58	91.67	108.01
Dārzeņi svaigā veidā (g)	153.92	82.57	108.30	103.58	91.67	108.01

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

26.10.2026. pirmdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
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	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
6	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
	Kopā	**850.00**	**33.25**	**24.86**	**79.30**	**674.97**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**850.00**	**33.25**	**24.86**	**79.30**	**674.97**

27.10.2026. otrdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
1	Pupiņu zupa ar cukgaļu	260.00	10.41	4.83	21.82	164.60
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
4	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**855.00**	**35.67**	**27.88**	**94.65**	**765.91**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**855.00**	**35.67**	**27.88**	**94.65**	**765.91**

28.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	1.20	2.57	3.16	37.17
	Kopā	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Vārīti rīsi	200.00	4.77	2.72	48.48	237.52
3	Burkānu un redīsu sal.ar krējumu	90.00	1.24	2.82	4.03	48.64
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Cepta vista (2)	100.00	18.08	26.55	4.78	330.36

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**890.00**	**37.04**	**38.54**	**92.08**	**867.93**
Kopā - 1 ēdienreizes	**890.00**	**37.04**	**38.54**	**92.08**	**867.93**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
4	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	96.00	92.00	85.00	131.60	90.00	98.92
Kartupeļi (g)	0.00	30.00	202.58	62.40	210.00	101.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	0.00	41.90	0.00	0.00	8.38
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	146.70	138.50	109.40	97.70	146.70	127.80
Dārzeņi svaigā veidā (g)	146.70	138.50	109.40	97.70	146.70	127.80

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

26.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Baltmaize (bez. gl)	30.00	0.36	1.05	13.17	63.57
2	Prosas biezputra ar džemu	220.00	3.90	3.72	25.12	149.26
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**520.00**	**4.76**	**4.84**	**43.61**	**236.60**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	240.00	8.74	5.64	12.55	137.91
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
5	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
6	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
	Kopā	**770.00**	**29.66**	**18.42**	**73.83**	**582.40**
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	**1620.00**	**38.17**	**35.36**	**148.97**	**1111.60**

27.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	220.00	3.05	3.12	27.32	149.29
2	Baltmaize (bez. gl)	30.00	0.36	1.05	13.17	63.57
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	**451.00**	**8.50**	**8.77**	**44.76**	**291.84**
Pusdienas						
1	Pupiņu zupa ar cukgaļu	250.00	10.01	4.65	20.98	158.26
2	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
5	Vārīti makaroni bezglutēna	180.00	5.40	3.90	44.22	233.40
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**840.00**	**29.44**	**23.19**	**88.45**	**673.80**
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	**1646.00**	**41.69**	**43.56**	**164.44**	**1252.54**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

28.10.2026. 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)	30.00	0.36	1.05	13.17	63.57
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**510.00**	**3.38**	**4.16**	**44.85**	**229.97**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Rasoļņiks bez krējumu	260.00	6.98	5.36	9.78	116.82
3	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
4	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Sv.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.60	4.10	5.85	62.18
	Kopā	**813.00**	**23.96**	**28.39**	**58.77**	**587.10**
Launags						
1	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
2	Kellogs ar mandeļu dzērienu	150.00	5.10	4.90	44.95	245.30
	Kopā	**250.00**	**5.90**	**4.90**	**56.75**	**292.30**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1573.00**	**33.24**	**37.45**	**160.37**	**1109.37**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra bez piena	220.00	4.55	3.93	27.85	164.61
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
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
6	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**711.00**	**12.05**	**13.77**	**55.96**	**394.95**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Vārīti rīsi bez sviestu	180.00	3.15	1.58	32.13	155.30
4	Sv.tomātu un redīsu sal.ar eļļu	80.00	0.88	4.72	2.36	55.78
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Cepta zivs bez milti	100.00	23.31	13.34	0.08	190.15
	Kopā	**840.00**	**37.89**	**26.31**	**64.46**	**625.42**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1551.00**	**49.94**	**40.08**	**120.42**	**1020.37**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	230.00	4.08	3.89	26.27	156.05
2	Baltmaize (bez. gl)	30.00	0.36	1.05	13.17	63.57
3	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**461.00**	**10.92**	**13.94**	**52.12**	**376.46**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Frikadeļu zupa	220.00	6.05	5.25	10.86	116.12
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	100.00	0.83	5.14	2.62	59.86
	Kopā	**760.00**	**22.37**	**23.90**	**56.48**	**535.37**
Launags						
1	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
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**	**4.85**	**11.40**	**42.73**	**335.50**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1551.00**	**38.14**	**49.24**	**151.33**	**1247.33**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	91.58	81.15	86.55	127.31	81.23	93.56
Kartupeļi (g)	63.16	28.85	206.18	62.40	179.38	107.99
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	0.00	100.00	80.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	240.63	131.22	202.41	167.68	141.12	176.61
Dārzeņi svaigā veidā (g)	240.63	131.22	202.41	167.68	141.12	176.61

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

26.10.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	250.00	8.39	5.79	40.72	250.23
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**600.00**	**24.14**	**17.47**	**65.60**	**504.88**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
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	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
6	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
	Kopā	**850.00**	**33.25**	**24.86**	**79.30**	**674.97**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	95.00	12.08	10.05	9.79	177.93
2	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**395.00**	**15.79**	**13.44**	**31.13**	**312.59**
Vakariņas						
1	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
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	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
	Kopā	**550.00**	**21.08**	**19.35**	**65.10**	**520.02**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2395.00**	**94.26**	**75.12**	**241.13**	**2012.46**

27.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	210.00	5.70	2.91	31.97	177.06
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
	Kopā	**490.00**	**25.91**	**18.80**	**63.45**	**513.94**
Pusdienas						
1	Pupiņu zupa ar cukgaļu	260.00	10.41	4.83	21.82	164.60
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
4	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**855.00**	**35.67**	**27.88**	**94.65**	**765.91**
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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**375.00**	**9.41**	**13.35**	**53.99**	**372.54**
Vakariņas						
1	Sakņu sautējums ar gaļu	250.00	16.60	14.37	17.96	266.42
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**600.00**	**21.36**	**23.08**	**62.51**	**542.54**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2320.00**	**92.35**	**83.11**	**274.60**	**2194.93**

28.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	210.00	5.07	2.75	40.48	207.26
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.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**550.00**	**20.75**	**14.42**	**65.17**	**460.82**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	1.20	2.57	3.16	37.17
	Kopā	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	200.00	7.83	4.05	46.95	255.35
2	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**300.00**	**8.63**	**4.05**	**58.75**	**302.35**
Vakariņas						
1	Biezpiena sacepums ar krējumu	160.00	14.55	13.54	16.49	246.34
2	Sviestmaize ar desu	80.00	7.09	15.27	20.01	246.18
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**540.00**	**23.15**	**28.91**	**61.49**	**599.56**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2257.00**	**81.71**	**76.82**	**262.96**	**2056.22**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	210.00	6.62	5.97	26.35	185.67
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**530.00**	**10.65**	**14.72**	**52.56**	**385.87**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Vārīti rīsi	200.00	4.77	2.72	48.48	237.52
3	Burkānu un redīsu sal.ar krējumu	90.00	1.24	2.82	4.03	48.64
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Cepta vista (2)	100.00	18.08	26.55	4.78	330.36
	Kopā	**890.00**	**37.04**	**38.54**	**92.08**	**867.93**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
3	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
	Kopā	**350.00**	**9.45**	**12.45**	**55.55**	**371.64**
Vakariņas						
1	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
2	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Vārīti kartupeļi	184.00	3.62	3.48	26.64	156.28
	Kopā	**604.00**	**21.48**	**24.42**	**55.37**	**531.14**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2374.00**	**78.62**	**90.13**	**255.56**	**2156.58**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	215.00	7.04	3.58	37.59	197.83
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	**495.00**	**25.60**	**17.78**	**68.69**	**515.37**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
4	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**
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**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1685.00**	**68.43**	**54.15**	**195.42**	**1527.60**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	166.00	162.00	85.00	201.60	90.00	140.92
Kartupeļi (g)	0.00	110.00	202.58	242.40	210.00	153.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	225.00	455.00	287.35	300.00	402.38	333.95
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	100.00	30.00	100.00	0.00	30.00	52.00
Augļi vai ogas (g)	100.00	200.00	205.00	100.00	100.00	141.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	307.20	229.00	169.40	246.80	146.70	219.82
Dārzeņi svaigā veidā (g)	307.20	229.00	169.40	246.80	146.70	219.82

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

26.10.2026. 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	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
3	Auzu pārslas biezputra bez piena	200.00	3.75	5.19	28.49	176.52
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**490.00**	**6.58**	**5.52**	**48.29**	**269.91**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
4	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	220.00	8.02	5.17	11.50	126.42
5	Vārīti griķi bez sviestu	130.00	6.55	2.58	32.29	178.62
6	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	80.00	10.48	7.83	1.85	120.03
	Kopā	**700.00**	**28.19**	**16.20**	**67.63**	**531.51**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
	Kopā	**280.00**	**3.85**	**4.37**	**33.77**	**189.21**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1470.00**	**38.62**	**26.09**	**149.69**	**990.63**

27.10.2026. 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	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	Pupiņu zupa ar cukgaļu	220.00	8.81	4.09	18.47	139.27
2	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
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	Malta gaļa bez glutena	80.00	10.31	7.79	1.00	115.56
6	Vārīti makaroni bez sviestu	155.00	6.24	2.66	41.82	216.18
	Kopā	**765.00**	**29.20**	**19.06**	**84.32**	**620.21**
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	**1506.00**	**44.67**	**37.17**	**187.89**	**1258.39**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

28.10.2026. 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	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
4	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
	Kopā	**480.00**	**5.12**	**3.09**	**43.74**	**222.96**
Pusdienas						
1	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
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	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
5	Vārīti kartupeļi bez sviestu	143.00	2.86	2.01	21.16	117.21
6	Sv.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.60	4.10	5.85	62.18
	Kopā	**763.00**	**24.93**	**25.92**	**67.42**	**602.81**
Launags						
1	Mandarīni	80.00	0.64	0.00	9.44	37.60
2	Kellogs ar mandeļu dzērienu	150.00	5.10	4.90	44.95	245.30
	Kopā	**230.00**	**5.74**	**4.90**	**54.39**	**282.90**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1473.00**	**35.79**	**33.91**	**165.55**	**1108.67**

29.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra bez piena	200.00	4.13	3.57	25.32	149.64
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
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
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
6	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**631.00**	**12.53**	**11.77**	**50.95**	**359.10**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	240.00	9.01	5.37	9.79	125.36
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	Cepta vista (2)	90.00	16.27	23.89	4.30	297.32
5	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
6	Sv.tomātu un redīsu sal.ar eļļu	70.00	0.77	4.13	2.07	48.81
	Kopā	**790.00**	**31.38**	**35.30**	**65.48**	**707.73**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1421.00**	**43.91**	**47.07**	**116.43**	**1066.83**

30.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra bez piena	210.00	4.24	4.85	35.16	189.61
2	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**431.00**	**12.32**	**14.03**	**57.62**	**393.59**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
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	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	90.00	0.75	4.62	2.36	53.88
	Kopā	**780.00**	**25.41**	**23.36**	**62.99**	**569.50**
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	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
	Kopā	**320.00**	**4.36**	**9.70**	**46.00**	**288.30**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1531.00**	**42.09**	**47.09**	**166.61**	**1251.39**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	82.28	71.95	77.50	119.40	86.00	87.43
Kartupeļi (g)	57.89	25.38	188.00	57.60	200.00	105.77
Augļi vai ogas (g)	100.00	88.00	80.00	0.00	100.00	73.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	211.85	107.99	183.29	147.22	141.76	158.42
Dārzeņi svaigā veidā (g)	211.85	107.99	183.29	147.22	141.76	158.42

Ēdienkarti sastādīja: