NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

28.09.2026. 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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
	Kopā	**730.00**	**27.46**	**23.15**	**73.61**	**615.91**
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	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**540.00**	**12.52**	**18.12**	**48.42**	**392.45**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2090.00**	**64.72**	**60.89**	**237.60**	**1737.58**

29.09.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**430.00**	**15.72**	**11.49**	**58.95**	**394.73**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
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	220.00	4.73	3.49	27.68	164.76
5	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
6	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	220.00	6.00	5.93	10.70	116.24
	Kopā	**790.00**	**27.05**	**20.89**	**70.29**	**577.48**
Launags						
1	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Bumbieri	110.00	0.35	0.26	8.36	37.22
	Kopā	**360.00**	**8.72**	**11.19**	**56.57**	**361.46**
Vakariņas						
1	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
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	**510.00**	**20.48**	**20.10**	**55.55**	**485.24**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2090.00**	**71.97**	**63.67**	**241.36**	**1818.91**

30.09.2026. 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	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	**530.00**	**11.46**	**16.04**	**61.20**	**435.48**
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	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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	45.00	2.93	7.75	17.60	152.17
3	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
4	Mājas sautējums ar cūkgaļu	200.00	13.36	11.51	21.56	246.37
	Kopā	**495.00**	**16.35**	**19.66**	**43.95**	**421.18**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2170.00**	**72.80**	**73.12**	**212.37**	**1807.81**

01.10.2026. 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	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
2	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
3	Jogurts	180.00	9.72	4.32	12.15	126.36
	Kopā	**290.00**	**12.53**	**9.61**	**43.65**	**311.57**
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	**2034.00**	**75.85**	**66.38**	**210.81**	**1724.37**

02.10.2026. piektdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	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	Rasoļņiks ar krējumu	220.00	5.57	5.15	9.45	107.45
2	Dārzeņu ragu ar gaļu	250.00	16.31	17.05	21.90	304.47
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**700.00**	**29.46**	**28.96**	**49.81**	**576.12**
Launags						
1	Maizīte	40.00	2.73	5.32	29.04	174.59
2	Piens	180.00	5.08	4.50	8.51	94.86
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**320.00**	**8.21**	**10.62**	**47.35**	**317.45**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1460.00**	**59.14**	**54.70**	**153.59**	**1333.77**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	77.81	138.40	139.70	142.43	85.96	116.86
Kartupeļi (g)	208.77	215.10	165.39	194.65	134.78	183.74
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	194.76	194.53	190.91	260.95	565.00	281.23
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	22.50	17.65	58.95	22.50	26.25	29.57
Augļi vai ogas (g)	100.00	88.00	100.00	90.00	100.00	95.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	250.95	207.64	302.63	197.36	129.91	217.70
Dārzeņi svaigā veidā (g)	250.95	207.64	302.63	197.36	129.91	217.70

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

28.09.2026. 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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	60.00	0.98	3.01	1.70	38.25
	Kopā	**565.00**	**22.25**	**18.68**	**57.88**	**491.12**
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**	**41.06**	**32.18**	**151.40**	**1056.28**

29.09.2026. 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	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	Kopā	**330.00**	**12.41**	**8.81**	**46.06**	**307.26**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	40.00	0.44	0.08	1.52	8.56
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	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150.00	4.09	4.04	7.29	79.26
	Kopā	**600.00**	**21.48**	**16.64**	**54.11**	**452.70**
Launags						
1	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
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	**300.00**	**7.45**	**10.10**	**52.83**	**331.58**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1230.00**	**41.34**	**35.55**	**153.00**	**1091.54**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

30.09.2026. 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	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**390.00**	**7.52**	**9.65**	**42.87**	**288.68**
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	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	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**320.00**	**11.78**	**10.15**	**25.66**	**244.10**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1293.00**	**43.99**	**40.68**	**125.01**	**1046.59**

01.10.2026. 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	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
2	Cepumi	10.00	0.73	2.60	6.30	51.70
3	Jogurts	150.00	8.10	3.60	10.13	105.30
	Kopā	**250.00**	**10.18**	**6.29**	**35.33**	**238.81**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1180.00**	**45.10**	**30.70**	**129.58**	**956.61**

02.10.2026. piektdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Mannas biezputra ar džemu	140.00	3.80	1.94	21.31	118.04
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	Rasoļņiks ar krējumu	160.00	4.05	3.74	6.87	78.15
2	Dārzeņu ragu ar gaļu	220.00	14.35	15.01	19.27	267.94
3	Kefīrs	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
	Kopā	**550.00**	**23.92**	**23.79**	**39.13**	**464.89**
Launags						
1	Maizīte	30.00	2.05	3.99	21.78	130.94
2	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
3	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
	Kopā	**270.00**	**6.64**	**8.46**	**37.70**	**253.19**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1150.00**	**44.47**	**41.94**	**116.57**	**1016.56**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	65.10	66.92	72.62	62.53	72.42	67.92
Kartupeļi (g)	32.79	170.23	30.77	30.00	113.43	75.44
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	174.52	148.94	143.18	216.67	445.00	225.66
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	15.00	14.12	51.58	15.00	15.00	22.14
Augļi vai ogas (g)	90.00	80.00	100.00	90.00	90.00	90.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	146.16	116.60	179.97	108.92	110.59	132.45
Dārzeņi svaigā veidā (g)	146.16	116.60	179.97	108.92	110.59	132.45

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

28.09.2026. 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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
	Kopā	**855.00**	**33.98**	**28.71**	**88.07**	**750.38**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**855.00**	**33.98**	**28.71**	**88.07**	**750.38**

29.09.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Kartupeļu biezenis	247.00	5.31	3.92	31.08	184.98
5	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
6	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.09	7.00	12.64	137.38
	Kopā	**907.00**	**33.39**	**25.66**	**82.45**	**694.11**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**907.00**	**33.39**	**25.66**	**82.45**	**694.11**

30.09.2026. 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**

01.10.2026. 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
	Kopā	**822.00**	**34.63**	**24.63**	**83.21**	**674.68**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

02.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Dārzeņu ragu ar gaļu	300.00	19.57	20.47	26.28	365.37
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**800.00**	**34.40**	**33.44**	**59.33**	**673.96**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**800.00**	**34.40**	**33.44**	**59.33**	**673.96**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	103.75	97.00	95.79	102.78	99.26
Kartupeļi (g)	55.00	244.00	50.00	50.00	161.11	112.02
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	50.00	0.00	0.00	200.00	50.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	157.40	154.65	193.60	95.20	155.46	151.26
Dārzeņi svaigā veidā (g)	157.40	154.65	193.60	95.20	155.46	151.26

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

28.09.2026. 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	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72
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	**491.00**	**8.88**	**8.28**	**40.55**	**272.06**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
3	Skābeņu zupa bez glutēna	200.00	7.84	5.58	10.53	126.08
4	Vārīti makaroni bezglutēna	150.00	4.50	3.25	36.85	194.50
5	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**760.00**	**26.37**	**23.47**	**70.63**	**602.72**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**270.00**	**3.85**	**8.00**	**36.52**	**261.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1521.00**	**39.10**	**39.75**	**147.70**	**1136.58**

29.09.2026. 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	200.00	6.00	4.33	49.13	259.33
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
	Kopā	**490.00**	**6.74**	**5.10**	**63.23**	**325.48**
Pusdienas						
1	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
2	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
3	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
4	Svaigu kāpostu zupa bez krējuma	250.00	5.91	4.18	11.29	105.49
5	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
6	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
	Kopā	**773.00**	**22.06**	**23.25**	**57.09**	**528.57**
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	**1618.00**	**32.55**	**39.95**	**151.55**	**1140.95**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

30.09.2026. 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 (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	**491.00**	**8.18**	**8.14**	**38.51**	**259.65**
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	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**833.00**	**33.44**	**24.73**	**82.06**	**686.83**
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	**1654.00**	**45.37**	**44.97**	**152.10**	**1239.08**

01.10.2026. 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	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	**490.00**	**4.56**	**4.22**	**38.27**	**209.19**
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	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**680.00**	**9.29**	**5.72**	**52.60**	**300.62**
Launags						
1	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**280.00**	**4.50**	**10.30**	**39.63**	**312.00**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1450.00**	**18.35**	**20.24**	**130.50**	**821.81**

02.10.2026. piektdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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
	Kopā	**420.00**	**3.03**	**3.54**	**37.61**	**194.24**
Pusdienas						
1	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
2	Dārzeņu ragu ar gaļu	260.00	15.46	10.97	24.23	257.27
3	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Rasoļniks bez krējumu	250.00	6.71	5.15	9.40	112.33
	Kopā	**730.00**	**23.81**	**21.22**	**54.81**	**505.98**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1150.00**	**26.84**	**24.76**	**92.42**	**700.22**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	87.00	77.83	103.43	20.00	88.41	75.33
Kartupeļi (g)	55.00	205.08	64.38	50.00	162.14	107.32
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	0.00	80.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	222.20	207.89	283.82	154.10	151.03	203.81
Dārzeņi svaigā veidā (g)	222.20	207.89	283.82	154.10	151.03	203.81

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

28.09.2026. 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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
	Kopā	**855.00**	**33.98**	**28.71**	**88.07**	**750.38**
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	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**620.00**	**15.20**	**22.16**	**59.88**	**483.40**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2390.00**	**80.17**	**76.82**	**285.55**	**2130.18**

29.09.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**500.00**	**21.14**	**13.97**	**75.97**	**503.76**
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	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Kartupeļu biezenis	247.00	5.31	3.92	31.08	184.98
5	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
6	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.09	7.00	12.64	137.38
	Kopā	**907.00**	**33.39**	**25.66**	**82.45**	**694.11**
Launags						
1	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Bumbieri	125.00	0.40	0.30	9.50	42.30
	Kopā	**375.00**	**8.77**	**11.23**	**57.71**	**366.54**
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	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	**580.00**	**25.29**	**24.97**	**66.88**	**593.67**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2362.00**	**88.59**	**75.83**	**283.01**	**2158.08**

30.09.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	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	**575.00**	**13.03**	**18.28**	**68.71**	**492.01**
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	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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
4	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
	Kopā	**560.00**	**20.68**	**23.98**	**52.38**	**512.01**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2385.00**	**84.91**	**84.95**	**239.87**	**2073.89**

01.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	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	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Jogurts	200.00	10.80	4.80	13.50	140.40
	Kopā	**330.00**	**14.49**	**12.70**	**53.40**	**386.40**
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	**2291.00**	**93.35**	**82.98**	**251.65**	**2100.35**

02.10.2026. 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	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Dārzeņu ragu ar gaļu	300.00	19.57	20.47	26.28	365.37
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**800.00**	**34.40**	**33.44**	**59.33**	**673.96**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
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	**350.00**	**9.45**	**12.45**	**55.55**	**371.64**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1650.00**	**68.38**	**63.14**	**179.47**	**1548.63**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	173.75	167.00	175.79	102.78	143.26
Kartupeļi (g)	265.00	244.00	210.00	230.00	161.11	222.02
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	222.50	200.00	202.27	304.76	610.00	307.91
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	30.00	24.71	70.00	30.00	30.00	36.94
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	303.40	258.75	353.10	221.20	155.46	258.38
Dārzeņi svaigā veidā (g)	303.40	258.75	353.10	221.20	155.46	258.38

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

28.09.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	150.00	2.08	2.13	18.63	101.79
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	**431.00**	**9.43**	**7.03**	**34.96**	**240.75**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
2	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
3	Skābeņu zupa bez krējumu	220.00	7.29	4.80	13.43	128.04
4	Vārīti makaroni bez sviestu	150.00	6.04	2.57	40.47	209.21
5	Malta gaļa c/g bez krējumu	90.00	12.43	8.78	2.59	139.29
	Kopā	**570.00**	**29.05**	**20.52**	**69.02**	**579.74**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**270.00**	**3.85**	**8.00**	**36.52**	**261.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1271.00**	**42.33**	**35.55**	**140.50**	**1082.29**

29.09.2026. 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	160.00	6.44	2.75	43.17	223.15
4	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
	Kopā	**450.00**	**9.27**	**3.08**	**62.97**	**316.54**
Pusdienas						
1	Vārīti kartupeļi bez sviestu	143.00	2.86	2.01	21.16	117.21
2	Svaigu kāpostu zupa bez krējuma	220.00	5.20	3.68	9.94	92.83
3	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
6	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
	Kopā	**713.00**	**24.38**	**17.16**	**63.01**	**506.52**
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	**1473.00**	**38.46**	**30.45**	**179.93**	**1149.02**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

30.09.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	1.77	2.08	18.10	97.99
3	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
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
	Kopā	**431.00**	**8.88**	**6.92**	**33.29**	**230.65**
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	260.00	7.88	7.26	16.23	163.46
2	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	85.00	1.67	4.37	2.50	55.89
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	Befstroganovs bez krējumu	90.00	12.46	8.79	3.22	141.65
6	Vārīti griķi bez sviestu	120.00	6.05	2.38	29.81	164.88
	Kopā	**785.00**	**30.59**	**23.31**	**72.52**	**624.08**
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	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**270.00**	**3.05**	**4.28**	**28.88**	**165.64**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1486.00**	**42.52**	**34.51**	**134.69**	**1020.37**

01.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Prosas biezputra ar džemu	180.00	3.19	3.04	20.56	122.12
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	**460.00**	**5.46**	**3.34**	**36.61**	**198.24**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
4	Makaronu zupa (bez glutēna)	220.00	4.79	3.61	10.75	95.88
5	Vārīti rīsi bez sviestu	150.00	2.63	1.31	26.78	129.41
6	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
7	Cepta zivs bez milti	70.00	16.32	9.34	0.06	133.11
	Kopā	**790.00**	**42.19**	**26.89**	**58.65**	**614.20**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
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	**270.00**	**4.01**	**8.60**	**42.90**	**264.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1520.00**	**51.66**	**38.83**	**138.16**	**1077.24**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

02.10.2026. piektdiena

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	185.00	2.93	2.80	28.38	150.34
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**405.00**	**4.54**	**2.98**	**42.15**	**213.62**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Dārzeņu ragu ar gaļu	200.00	11.89	8.44	18.64	197.90
4	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
	Kopā	**600.00**	**20.83**	**16.64**	**46.47**	**419.45**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1005.00**	**25.37**	**19.62**	**88.62**	**633.07**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	85.85	79.58	90.00	136.55	71.15	92.63
Kartupeļi (g)	46.54	188.83	50.00	44.00	130.38	91.95
Augļi vai ogas (g)	100.00	88.00	100.00	100.00	0.00	77.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	189.82	167.58	235.56	132.41	119.72	169.02
Dārzeņi svaigā veidā (g)	189.82	167.58	235.56	132.41	119.72	169.02

Ēdienkarti sastādīja: