NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

02.11.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.84	5.52	4.95	78.98
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**795.00**	**37.30**	**24.48**	**95.53**	**755.84**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**795.00**	**37.30**	**24.48**	**95.53**	**755.84**

03.11.2026. 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	Kartupeļu biezenis	253.00	5.43	4.01	31.83	189.47
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
6	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
	Kopā	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**

04.11.2026. 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	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
6	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
	Kopā	**822.00**	**34.15**	**24.09**	**87.29**	**704.54**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**822.00**	**34.15**	**24.09**	**87.29**	**704.54**

05.11.2026. 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	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39
6	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
	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**

06.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	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)	92.00	104.75	97.00	95.79	92.00	96.31
Kartupeļi (g)	30.00	198.71	50.00	50.00	50.00	75.74
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)	116.90	158.75	165.60	95.20	181.00	143.49
Dārzeņi svaigā veidā (g)	116.90	158.75	165.60	95.20	181.00	143.49

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

02.11.2026. 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	Zirņu zupa	150.00	8.17	2.34	14.65	113.30
2	Vārīti makaroni	110.00	4.44	2.22	29.68	156.57
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	50.00	1.15	3.45	3.09	49.36
6	Malta gaļa	70.00	9.81	8.23	2.16	122.12
	Kopā	**550.00**	**25.30**	**16.59**	**64.30**	**510.65**
Launags						
1	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
2	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
3	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
4	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
	Kopā	**295.00**	**10.03**	**14.97**	**31.95**	**303.55**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1235.00**	**48.14**	**39.72**	**141.79**	**1114.85**

03.11.2026. 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	Kartupeļu biezenis	180.00	3.87	2.86	22.65	134.80
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	160.00	4.50	5.00	6.11	87.65
6	Tefteļi	60.00	11.35	9.31	7.93	160.78
	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

04.11.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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
	Kopā	**340.00**	**7.17**	**9.60**	**41.92**	**283.23**
Pusdienas						
1	Biešu zupa ar krējumu	150.00	4.54	4.19	9.36	94.31
2	Befstroganovs	80.00	11.28	9.81	3.08	145.60
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
6	Vārīti griķi	100.00	5.39	2.50	26.56	150.32
	Kopā	**550.00**	**23.49**	**16.95**	**55.62**	**470.23**
Launags						
1	Maizīte	30.00	2.05	3.99	21.78	130.94
2	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
3	Apelsīni	100.00	0.90	0.20	8.10	37.80
	Kopā	**280.00**	**6.67**	**7.40**	**38.82**	**248.24**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1170.00**	**37.33**	**33.95**	**136.36**	**1001.70**

05.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
4	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	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	Cepta zivs	60.00	13.85	10.44	2.21	144.39
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Vārīti rīsi	120.00	2.86	1.63	29.09	142.51
6	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	50.00	0.53	1.30	1.03	17.93
	Kopā	**550.00**	**22.54**	**16.16**	**55.93**	**446.98**
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	Mandarīni	80.00	0.64	0.00	9.44	37.60
	Kopā	**240.00**	**9.47**	**6.20**	**25.87**	**194.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1170.00**	**44.39**	**30.61**	**120.12**	**912.40**

06.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	Kefīrs	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
	Kopā	**550.00**	**22.69**	**16.52**	**51.15**	**446.81**
Launags						
1	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
2	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**295.00**	**6.14**	**10.51**	**35.13**	**260.73**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1175.00**	**42.74**	**36.72**	**126.02**	**1006.02**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	64.00	68.50	71.58	62.53	63.09	65.94
Kartupeļi (g)	20.45	141.38	28.85	30.00	28.85	49.91
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	225.00	261.44	180.68	216.67	295.00	235.76
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	60.46	65.70	0.00	15.00	60.46	40.32
Augļi vai ogas (g)	90.00	80.00	100.00	80.00	100.00	90.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	125.79	123.69	107.18	108.92	119.83	117.08
Dārzeņi svaigā veidā (g)	125.79	123.69	107.18	108.92	119.83	117.08

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

02.11.2026. 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	Zirņu zupa	180.00	9.81	2.81	17.58	135.96
2	Vārīti makaroni	130.00	5.25	2.63	35.07	185.04
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	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	70.00	1.61	4.83	4.33	69.11
6	Malta gaļa	80.00	11.21	9.40	2.47	139.57
	Kopā	**690.00**	**30.41**	**20.18**	**80.21**	**627.88**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
4	Piens	180.00	5.08	4.50	8.51	94.86
	Kopā	**345.00**	**11.72**	**15.89**	**39.23**	**347.73**
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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.31	4.01	2.27	51.00
	Kopā	**560.00**	**13.41**	**22.07**	**49.55**	**436.91**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2095.00**	**73.20**	**69.67**	**226.98**	**1809.55**

03.11.2026. 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	Kartupeļu biezenis	225.00	4.83	3.57	28.31	168.50
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200.00	5.62	6.25	7.64	109.57
6	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
	Kopā	**805.00**	**27.16**	**24.30**	**68.29**	**604.75**
Launags						

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83
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	Sautēta gaļa	80.00	11.52	9.86	4.22	151.92
4	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
5	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
	Kopā	**530.00**	**21.10**	**19.90**	**57.19**	**492.88**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2145.00**	**83.49**	**72.54**	**219.48**	**1866.11**

04.11.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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
	Kopā	**470.00**	**11.04**	**15.98**	**60.06**	**428.94**
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	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	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
6	Vārīti griķi	140.00	7.55	3.50	37.18	210.45
	Kopā	**740.00**	**30.10**	**21.32**	**77.42**	**623.61**
Launags						
1	Maizīte	40.00	2.73	5.32	29.04	174.59
2	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
3	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
	Kopā	**350.00**	**8.68**	**9.82**	**49.87**	**322.17**
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	Mājas sautējums ar cūkgaļu	230.00	15.37	13.24	24.80	283.33
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**535.00**	**18.73**	**21.05**	**47.53**	**458.18**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2095.00**	**68.55**	**68.17**	**234.88**	**1832.90**

05.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	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**	**17.21**	**11.67**	**49.65**	**363.13**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	220.00	5.24	3.58	13.02	106.84

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
6	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
	Kopā	**750.00**	**28.35**	**20.38**	**74.37**	**580.33**
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	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**300.00**	**11.98**	**9.52**	**36.55**	**276.76**
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	**2044.00**	**75.30**	**66.29**	**203.71**	**1689.56**

06.11.2026. 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	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	Kopā	**710.00**	**28.06**	**20.94**	**63.49**	**558.37**
Launags						
1	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**345.00**	**6.15**	**10.51**	**36.13**	**264.77**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1495.00**	**55.68**	**46.57**	**156.05**	**1263.34**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	74.00	137.25	147.77	142.43	74.62	115.21
Kartupeļi (g)	188.90	176.72	183.85	194.65	42.31	157.29
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	270.00	345.55	240.91	260.95	385.00	300.48
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	67.96	76.60	0.00	22.50	71.71	47.75
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	110.00	100.00	100.00	102.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	240.27	231.64	236.32	197.36	152.05	211.53
Dārzeņi svaigā veidā (g)	240.27	231.64	236.32	197.36	152.05	211.53

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

02.11.2026. 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	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.84	5.52	4.95	78.98
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**795.00**	**37.30**	**24.48**	**95.53**	**755.84**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
3	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
4	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
	Kopā	**375.00**	**13.08**	**16.48**	**45.07**	**381.84**
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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
	Kopā	**650.00**	**16.35**	**27.11**	**61.39**	**539.53**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2395.00**	**89.70**	**83.19**	**274.51**	**2182.82**

03.11.2026. 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	Kartupeļu biezenis	253.00	5.43	4.01	31.83	189.47
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
6	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
	Kopā	**943.00**	**34.13**	**30.62**	**80.74**	**739.81**
Launags						

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	95.00	12.08	10.05	9.79	177.93
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	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
4	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
5	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
	Kopā	**600.00**	**26.01**	**24.71**	**68.74**	**602.15**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2438.00**	**102.70**	**87.74**	**262.05**	**2247.57**

04.11.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**505.00**	**12.54**	**18.21**	**67.38**	**484.38**
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	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
6	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
	Kopā	**822.00**	**34.15**	**24.09**	**87.29**	**704.54**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
2	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
3	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
	Kopā	**360.00**	**9.36**	**11.15**	**57.12**	**365.82**
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	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**580.00**	**21.12**	**23.65**	**52.91**	**513.14**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2267.00**	**77.17**	**77.10**	**264.70**	**2067.88**

05.11.2026. 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	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	**570.00**	**22.63**	**15.43**	**63.37**	**470.34**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39
6	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
	Kopā	**822.00**	**34.63**	**24.63**	**83.21**	**674.68**
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	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**330.00**	**13.79**	**12.60**	**44.20**	**342.50**
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**	**92.65**	**82.88**	**242.45**	**2056.45**

06.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**820.00**	**33.41**	**24.20**	**77.29**	**665.15**
Launags						
1	Biezpiena sieriņš	45.00	4.64	10.41	11.14	157.73
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**345.00**	**6.15**	**10.51**	**36.13**	**264.77**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1665.00**	**64.09**	**51.96**	**178.01**	**1432.95**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	92.00	174.75	167.00	175.79	92.00	140.31
Kartupeļi (g)	240.00	198.71	210.00	230.00	50.00	185.74
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	312.50	351.21	252.27	304.76	410.00	326.15
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	75.46	94.71	0.00	30.00	75.46	55.13
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	110.00	100.00	100.00	102.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	287.90	282.85	275.10	221.20	181.00	249.61
Dārzeņi svaigā veidā (g)	287.90	282.85	275.10	221.20	181.00	249.61

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

02.11.2026. 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	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
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	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.84	5.52	4.95	78.98
4	Malta gaļa bez glutena	100.00	12.88	9.74	1.25	144.45
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti makaroni bezglutēna	200.00	6.00	4.33	49.13	259.33
	Kopā	**820.00**	**33.50**	**23.88**	**96.10**	**737.32**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1331.00**	**42.65**	**32.44**	**139.13**	**1022.95**

03.11.2026. 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	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	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	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	100.00	0.83	5.14	2.62	59.86
5	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	210.00	7.65	4.93	10.98	120.67
6	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
	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**

04.11.2026. trešdiena

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	Rīsu biezputra ar džemu	220.00	2.59	3.05	26.55	143.72
3	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**441.00**	**7.92**	**8.35**	**39.60**	**265.08**
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	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Biešu zupa bez krējumu	250.00	8.85	5.62	18.20	160.81
5	Vārīti griķi bez sviestu	200.00	10.08	3.97	49.68	274.80
6	Befstroganovs bez krējumu	100.00	13.85	9.76	3.58	157.39
	Kopā	**840.00**	**34.34**	**20.34**	**93.40**	**696.36**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1281.00**	**42.26**	**28.69**	**133.00**	**961.44**

05.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	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	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
4	Cepta zivs bez milti	90.00	20.98	12.01	0.07	171.14
5	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti rīsi bez sviestu	180.00	3.15	1.58	32.13	155.30
	Kopā	**810.00**	**30.86**	**18.61**	**65.02**	**531.40**
Launags						
1	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
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**	**4.15**	**11.30**	**33.53**	**291.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1650.00**	**39.93**	**34.47**	**139.10**	**1045.76**

06.11.2026. piektdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
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	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
5	Dārzeņu zupa bez krējumu	250.00	5.22	4.76	11.72	114.84

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**790.00**	**24.55**	**16.09**	**74.41**	**546.50**
Launags						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
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
4	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**530.00**	**4.86**	**11.40**	**46.72**	**351.64**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1761.00**	**37.79**	**35.91**	**161.50**	**1168.79**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	88.67	84.63	102.14	97.14	86.00	91.72
Kartupeļi (g)	30.00	238.26	61.90	50.00	50.00	86.03
Augļi vai ogas (g)	0.00	100.00	0.00	100.00	100.00	60.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	183.67	251.91	181.72	154.10	180.80	190.44
Dārzeņi svaigā veidā (g)	183.67	251.91	181.72	154.10	180.80	190.44

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

02.11.2026. 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	Zirņu zupa	180.00	9.81	2.81	17.58	135.96
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	70.00	1.61	4.83	4.33	69.11
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	**570.00**	**33.88**	**20.21**	**88.72**	**675.50**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1051.00**	**44.01**	**27.95**	**129.89**	**950.18**

03.11.2026. 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	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
5	Vārīti makaroni bez sviestu	180.00	7.25	3.09	48.57	251.05
	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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	90.00	0.75	4.62	2.36	53.88
6	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
	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**

04.11.2026. 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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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	Sv.tomāti	76.00	0.84	0.15	2.89	16.26
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	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
6	Befstroganovs bez krējumu	90.00	12.46	8.79	3.22	141.65
	Kopā	**766.00**	**31.18**	**17.37**	**80.14**	**603.72**
	Kopā - 2 ēdienreizes	**1187.00**	**40.23**	**24.92**	**118.32**	**860.50**

05.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	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	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
6	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
	Kopā	**730.00**	**26.49**	**17.61**	**62.64**	**500.68**
Launags						
1	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
2	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
3	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
	Kopā	**320.00**	**3.66**	**9.60**	**36.80**	**244.40**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1530.00**	**35.96**	**30.89**	**138.33**	**956.89**

06.11.2026. piektdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
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	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	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Dārzeņu zupa bez krējumu	220.00	4.59	4.19	10.31	101.06

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**660.00**	**21.85**	**13.05**	**63.33**	**463.24**
Launags						
1	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
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
4	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**480.00**	**4.85**	**11.40**	**45.72**	**347.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1571.00**	**37.36**	**32.35**	**158.67**	**1123.06**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	81.00	87.57	91.29	76.55	70.08	81.30
Kartupeļi (g)	24.55	205.63	54.48	44.00	44.00	74.53
Augļi vai ogas (g)	0.00	100.00	0.00	100.00	100.00	60.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	161.46	225.26	174.49	140.42	154.26	171.18
Dārzeņi svaigā veidā (g)	161.46	225.26	174.49	140.42	154.26	171.18

Ēdienkarti sastādīja: