NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

09.11.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
4	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
5	Skābeņu zupa ar krējumu.	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**852.00**	**35.92**	**29.37**	**86.62**	**758.25**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**852.00**	**35.92**	**29.37**	**86.62**	**758.25**

10.11.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu.	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
5	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	103.00	2.03	5.30	3.02	67.72
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**890.00**	**30.73**	**34.21**	**76.17**	**739.49**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**890.00**	**30.73**	**34.21**	**76.17**	**739.49**

11.11.2026. trešdiena

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	Boršč̆s ar krējumu	260.00	8.88	7.33	19.79	178.63
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	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
6	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
	Kopā	**825.00**	**33.51**	**23.57**	**93.72**	**719.72**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**825.00**	**33.51**	**23.57**	**93.72**	**719.72**

12.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**900.00**	**33.00**	**25.31**	**90.03**	**722.07**
Kopā - 1 ēdienreizes	**900.00**	**33.00**	**25.31**	**90.03**	**722.07**

13.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
2	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
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	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**840.00**	**28.28**	**17.83**	**86.21**	**620.90**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**840.00**	**28.28**	**17.83**	**86.21**	**620.90**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	86.00	97.00	111.60	95.00	97.32
Kartupeļi (g)	55.00	162.58	50.00	62.40	40.00	74.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	41.90	0.00	0.00	0.00	8.38
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	157.40	171.10	221.90	110.78	139.40	160.12
Dārzeņi svaigā veidā (g)	157.40	171.10	221.90	110.78	139.40	160.12

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

09.11.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	155.00	5.20	3.59	25.25	155.14
	Kopā	**345.00**	**12.83**	**9.40**	**38.02**	**282.68**
Pusdienas						
1	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
2	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	70.00	1.14	3.51	1.99	44.63
4	Vārīti griķi	120.00	6.47	3.00	31.87	180.38
5	Skābeņu zupa ar krējumu.	160.00	5.46	5.03	9.93	108.27
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**620.00**	**28.82**	**23.64**	**61.60**	**577.04**
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	70.00	0.28	0.56	6.86	33.60
	Kopā	**290.00**	**13.41**	**11.72**	**21.17**	**243.75**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1255.00**	**55.06**	**44.76**	**120.79**	**1103.47**

10.11.2026. otrdiena

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 sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
	Kopā	**340.00**	**13.73**	**9.71**	**47.35**	**328.48**
Pusdienas						
1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu.	160.00	4.50	5.00	6.11	87.65
2	Kotletes	60.00	10.31	12.65	9.75	194.03
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Kartupeļu biezenis	120.00	2.58	1.90	15.10	89.87
5	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	70.00	1.38	3.60	2.06	46.02
6	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
	Kopā	**580.00**	**20.50**	**23.50**	**47.74**	**486.87**
Launags						
1	Jogurts	150.00	8.10	3.60	10.13	105.30
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	80.00	0.64	0.00	9.44	37.60
	Kopā	**280.00**	**12.15**	**10.25**	**55.86**	**361.14**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1200.00**	**46.38**	**43.46**	**150.95**	**1176.49**

11.11.2026. trešdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	150.00	4.07	2.08	22.84	126.47
2	Sviestmaize	25.00	1.63	4.31	9.78	84.54
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	**365.00**	**5.98**	**6.43**	**36.37**	**227.47**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
2	Boršč̌s ar krējumu	160.00	5.47	4.51	12.18	109.92
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	Sautēta gaļa	65.00	9.36	8.01	3.43	123.43
6	Vārīti makaroni	120.00	4.84	2.43	32.38	170.80
	Kopā	**565.00**	**21.95**	**15.40**	**64.61**	**484.15**
Launags						
1	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Apelsīni	90.00	0.81	0.18	7.29	34.02
	Kopā	**270.00**	**7.23**	**11.73**	**33.29**	**268.17**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1200.00**	**35.16**	**33.56**	**134.27**	**979.79**

12.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	150.00	4.50	2.51	25.34	142.05
2	Sviestmaize	30.00	1.95	5.17	11.74	101.45
3	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
4	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
	Kopā	**380.00**	**10.72**	**10.99**	**47.92**	**333.70**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	200.00	7.51	4.48	8.16	104.47
2	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
3	Befstroganovs	80.00	11.28	9.81	3.08	145.60
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
6	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	60.00	0.70	2.33	1.75	30.68
	Kopā	**660.00**	**24.79**	**19.01**	**64.07**	**528.19**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	150.00	5.87	3.04	35.21	191.51
2	Banāni	80.00	1.20	0.08	16.80	72.72
	Kopā	**230.00**	**7.07**	**3.12**	**52.01**	**264.23**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1270.00**	**42.58**	**33.12**	**164.00**	**1126.12**

13.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	150.00	4.91	2.50	26.22	138.02
2	Sviestmaize ar sieru	53.00	10.10	7.69	12.96	152.96
3	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	Kopā	**353.00**	**15.01**	**10.19**	**42.17**	**303.08**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Pusdienas						
1	Plovs	150.00	10.66	6.20	24.45	196.98
2	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
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	Rasoļņiks ar krējumu	160.00	4.05	3.74	6.87	78.15
	Kopā	**530.00**	**16.79**	**10.34**	**46.99**	**349.88**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Sviestmaize	25.00	1.63	4.31	9.78	84.54
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**316.00**	**13.70**	**14.00**	**38.42**	**334.59**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1199.00**	**45.50**	**34.53**	**127.58**	**987.55**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	86.62	61.00	62.12	88.00	57.38	71.02
Kartupeļi (g)	33.85	94.25	30.77	48.00	24.62	46.30
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	227.50	317.47	225.00	296.43	271.43	267.57
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	66.58	15.00	0.00	0.00	19.88	20.29
Augļi vai ogas (g)	70.00	80.00	90.00	80.00	90.00	82.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	112.17	113.00	183.97	121.28	92.08	124.50
Dārzeņi svaigā veidā (g)	112.17	113.00	183.97	121.28	92.08	124.50

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

09.11.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	200.00	6.72	4.63	32.58	200.18
	Kopā	**460.00**	**18.17**	**13.34**	**51.24**	**389.48**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	90.00	1.47	4.51	2.56	57.38
4	Vārīti griķi	140.00	7.55	3.50	37.18	210.45
5	Skābeņu zupa ar krējumu.	220.00	7.51	6.91	13.66	148.87
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**780.00**	**33.08**	**27.18**	**77.25**	**689.36**
Launags						
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	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
	Kopā	**360.00**	**16.13**	**14.10**	**25.54**	**293.63**
Vakariņas						
1	Cīsiņi	60.00	6.14	7.09	2.89	81.90
2	Kartupeļu pankūkas ar krējumu	215.00	5.96	14.41	28.41	270.74
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Sviestmaize	45.00	2.93	7.75	17.60	152.17
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**580.00**	**15.70**	**29.37**	**55.17**	**533.79**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2180.00**	**83.08**	**83.99**	**209.20**	**1906.26**

10.11.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	180.00	4.35	2.36	34.70	177.65
2	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**440.00**	**19.10**	**13.66**	**60.91**	**437.47**
Pusdienas						
1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu.	220.00	6.18	6.88	8.40	120.52
2	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Kartupeļu biezenis	180.00	3.87	2.86	22.65	134.80
5	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	90.00	1.77	4.63	2.64	59.17
6	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**790.00**	**26.38**	**29.64**	**65.83**	**639.06**
Launags						
1	Jogurts	200.00	10.80	4.80	13.50	140.40
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Mandarīni	90.00	0.72	0.00	10.62	42.30
	Kopā	**340.00**	**14.93**	**11.45**	**60.41**	**400.94**
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	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**500.00**	**19.56**	**23.40**	**54.43**	**507.23**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2070.00**	**79.97**	**78.15**	**241.58**	**1984.70**

11.11.2026. trešdiena

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	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
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	**480.00**	**8.11**	**9.57**	**49.52**	**317.04**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Boršč̌s ar krējumu	220.00	7.52	6.20	16.74	151.15
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	Sautēta gaļa	85.00	12.25	10.48	4.48	161.41
6	Vārīti makaroni	130.00	5.25	2.63	35.07	185.04
	Kopā	**735.00**	**28.32**	**19.96**	**79.71**	**610.78**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Cepumi	50.00	3.65	13.00	31.50	258.50
3	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
	Kopā	**360.00**	**10.28**	**18.22**	**49.87**	**405.48**
Vakariņas						
1	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
2	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
3	Sviestmaize	45.00	2.93	7.75	17.60	152.17
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Viltotais zaķis	80.00	13.64	7.77	2.94	137.63
	Kopā	**525.00**	**23.24**	**18.60**	**56.53**	**488.11**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2100.00**	**69.95**	**66.35**	**235.63**	**1821.41**

12.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	180.00	5.40	3.01	30.40	170.46
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	Kopā	**480.00**	**13.62**	**14.30**	**60.25**	**424.56**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	240.00	9.01	5.37	9.79	125.36
2	Vārīti rīsi	170.00	4.05	2.31	41.21	201.89

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Befstroganovs	90.00	12.69	11.04	3.47	163.80
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.94	3.11	2.33	40.90
	Kopā	**810.00**	**29.22**	**22.34**	**77.56**	**630.15**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	200.00	7.83	4.05	46.95	255.35
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**300.00**	**9.33**	**4.15**	**67.95**	**346.25**
Vakariņas						
1	Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu	220.00	16.75	11.60	18.76	245.28
2	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**510.00**	**19.41**	**18.89**	**39.20**	**403.18**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2100.00**	**71.58**	**59.68**	**244.96**	**1804.14**

13.11.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**468.00**	**19.52**	**13.20**	**55.58**	**396.42**
Pusdienas						
1	Plovs	200.00	14.21	8.27	32.60	262.64
2	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
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	Rasoļņiks ar krējumu	220.00	5.57	5.15	9.45	107.45
	Kopā	**710.00**	**22.73**	**13.99**	**63.95**	**474.83**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**341.00**	**14.82**	**16.59**	**46.39**	**394.40**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1519.00**	**57.07**	**43.78**	**165.92**	**1265.65**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	92.85	74.50	140.13	149.40	77.15	106.81
Kartupeļi (g)	215.17	141.38	42.31	177.60	33.85	122.06
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	300.00	418.26	295.00	385.71	295.24	338.84
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	81.45	83.75	0.00	8.00	25.50	39.74
Augļi vai ogas (g)	80.00	194.38	110.00	100.00	100.00	116.88
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	201.21	147.79	306.15	208.11	116.85	196.02
Dārzeņi svaigā veidā (g)	201.21	147.79	306.15	208.11	116.85	196.02

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

09.11.2026. 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	Auzu pārslas biezputra ar džemu	215.00	7.22	4.98	35.02	215.20
	Kopā	**495.00**	**22.48**	**16.59**	**58.57**	**462.22**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
4	Vārīti griķi	152.00	8.20	3.80	40.37	228.49
5	Skābeņu zupa ar krējumu.	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
6	Malta gaļa	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**852.00**	**35.92**	**29.37**	**86.62**	**758.25**
Launags						
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	Cīsiņi	70.00	7.17	8.27	3.37	95.55
2	Kartupeļu pankūkas ar krējumu	280.00	7.76	18.77	37.00	352.59
3	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
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	**670.00**	**18.96**	**35.79**	**66.58**	**648.34**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2412.00**	**95.48**	**97.60**	**240.82**	**2200.14**

10.11.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
	Kopā	**490.00**	**23.63**	**16.95**	**71.58**	**524.80**
Pusdienas						
1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu.	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
5	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	103.00	2.03	5.30	3.02	67.72
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**890.00**	**30.73**	**34.21**	**76.17**	**739.49**
Launags						
1	Jogurts	200.00	10.80	4.80	13.50	140.40
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**350.00**	**15.01**	**11.45**	**61.59**	**405.64**
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	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**540.00**	**23.15**	**28.91**	**61.49**	**599.56**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2270.00**	**92.52**	**91.52**	**270.83**	**2269.49**

11.11.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	210.00	5.70	2.91	31.97	177.06
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	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**530.00**	**9.45**	**11.59**	**56.85**	**369.91**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
2	Boršč̌s ar krējumu	260.00	8.88	7.33	19.79	178.63
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	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
6	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
	Kopā	**805.00**	**33.29**	**23.53**	**92.96**	**715.44**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Cepumi	50.00	3.65	13.00	31.50	258.50
3	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
	Kopā	**360.00**	**10.28**	**18.22**	**49.87**	**405.48**
Vakariņas						
1	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
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	Viltotais zaķis	90.00	15.35	8.75	3.31	154.84
	Kopā	**590.00**	**26.67**	**21.06**	**65.45**	**559.75**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2285.00**	**79.69**	**74.40**	**265.13**	**2050.58**

12.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	200.00	6.00	3.34	33.78	189.40
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**520.00**	**14.98**	**16.37**	**67.92**	**479.46**
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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**900.00**	**33.00**	**25.31**	**90.03**	**722.07**
Launags						
1	Kellogs ar pienu	200.00	7.83	4.05	46.95	255.35
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**300.00**	**9.33**	**4.15**	**67.95**	**346.25**
Vakariņas						
1	Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu	270.00	20.55	14.24	23.02	301.03
2	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**570.00**	**23.86**	**23.25**	**47.37**	**492.75**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2290.00**	**81.17**	**69.08**	**273.27**	**2040.53**

13.11.2026. 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	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**480.00**	**21.81**	**14.94**	**58.51**	**431.05**
Pusdienas						
1	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
2	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
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	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
	Kopā	**820.00**	**28.04**	**17.13**	**77.43**	**578.52**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**351.00**	**15.47**	**18.31**	**50.30**	**428.22**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1651.00**	**65.32**	**50.38**	**186.24**	**1437.79**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	86.00	162.00	170.51	95.00	122.10
Kartupeļi (g)	274.61	162.58	50.00	209.67	40.00	147.37
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	307.50	437.35	305.00	395.24	295.24	348.07
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	100.00	100.00	0.00	9.82	30.00	47.96
Augļi vai ogas (g)	100.00	205.00	110.00	100.00	100.00	123.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	227.40	171.10	350.40	238.63	139.40	225.39
Dārzeņi svaigā veidā (g)	227.40	171.10	350.40	238.63	139.40	225.39

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

09.11.2026. 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	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
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	**421.00**	**8.87**	**8.68**	**35.89**	**257.05**
Pusdienas						
1	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
2	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.64	5.02	2.84	63.76
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Skābeņu zupa bez glutēna	260.00	10.19	7.26	13.69	163.90
	Kopā	**820.00**	**31.78**	**24.88**	**74.20**	**652.14**
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	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
4	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**331.00**	**8.83**	**16.70**	**31.81**	**355.44**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1572.00**	**49.48**	**50.26**	**141.90**	**1264.63**

10.11.2026. 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	Rīsu biezputra ar džemu	200.00	2.36	2.77	24.13	130.66
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	**421.00**	**7.69**	**8.07**	**37.18**	**252.02**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	100.00	1.97	5.14	2.94	65.75
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	250.00	9.11	5.87	13.07	143.66
5	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
6	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
	Kopā	**803.00**	**26.46**	**29.94**	**59.15**	**617.51**
Launags						
1	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**280.00**	**3.80**	**10.20**	**30.43**	**268.10**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1504.00**	**37.95**	**48.21**	**126.76**	**1137.63**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

11.11.2026. 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
2	Kukurūzas biezputra ar džemu	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72
3	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**490.00**	**3.52**	**3.61**	**38.94**	**201.87**
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	Boršč̌s bez krējumu	250.00	8.42	5.70	16.21	146.62
4	Sautēta c/gaļa bez milti	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti makaroni bezglutēna	150.00	4.50	3.25	36.85	194.50
	Kopā	**780.00**	**26.28**	**18.75**	**77.08**	**579.51**
Launags						
1	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**280.00**	**3.34**	**8.12**	**24.43**	**212.48**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1550.00**	**33.14**	**30.48**	**140.45**	**993.86**

12.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
3	Sv.tomāti	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	**490.00**	**4.56**	**4.22**	**38.27**	**209.19**
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	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
4	Sautēta c/gaļa bez milti	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
	Kopā	**800.00**	**25.64**	**16.95**	**61.86**	**504.89**
Launags						
1	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
2	Kellogs ar mandeļu dzērienu	150.00	5.10	4.90	44.95	245.30
	Kopā	**250.00**	**6.60**	**5.00**	**65.95**	**336.20**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1540.00**	**36.80**	**26.17**	**166.08**	**1050.28**

13.11.2026. 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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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
	Kopā	**420.00**	**3.79**	**4.08**	**35.61**	**194.21**
Pusdienas						
1	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
2	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rasoļņiks bez krējumu	260.00	6.98	5.36	9.78	116.82
	Kopā	**780.00**	**25.79**	**15.92**	**62.36**	**498.75**
Launags						
1	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**271.00**	**7.87**	**8.70**	**39.36**	**266.62**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1471.00**	**37.45**	**28.70**	**137.33**	**959.58**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	95.10	89.89	87.78	101.60	99.55	94.78
Kartupeļi (g)	71.50	218.79	27.78	62.40	53.18	86.73
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	110.00	100.00	100.00	102.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	165.13	198.48	287.57	171.78	143.71	193.33
Dārzeņi svaigā veidā (g)	165.13	198.48	287.57	171.78	143.71	193.33

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

09.11.2026. 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	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
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	**421.00**	**8.87**	**8.68**	**35.89**	**257.05**
Pusdienas						
1	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
2	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
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	Sk.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	90.00	1.47	4.51	2.56	57.38
6	Skābeņu zupa bez glutēna	220.00	8.62	6.14	11.58	138.69
	Kopā	**780.00**	**31.78**	**22.91**	**73.29**	**630.37**
Launags						
1	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
4	Cepumi bez milti	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**251.00**	**7.75**	**13.14**	**23.64**	**272.14**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1452.00**	**48.40**	**44.73**	**132.82**	**1159.56**

10.11.2026. 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	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	1.77	2.08	18.10	97.99
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	**371.00**	**7.10**	**7.38**	**31.15**	**219.35**
Pusdienas						
1	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
2	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Ķīna kāpostu un tomātu sal.ar eļļu	90.00	1.77	4.63	2.64	59.17
5	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	220.00	8.02	5.17	11.50	126.42
6	Vārīti kartupeļi bez sviestu	140.00	2.80	1.97	20.72	114.75
	Kopā	**740.00**	**26.49**	**26.92**	**63.58**	**607.51**
Launags						
1	Mandarīni	90.00	0.72	0.00	10.62	42.30
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez milti	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**260.00**	**3.07**	**7.90**	**26.14**	**213.20**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1371.00**	**36.66**	**42.20**	**120.87**	**1040.06**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

11.11.2026. 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
2	Kukurūzas biezputra ar džemu	180.00	2.50	2.55	22.35	122.14
3	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**450.00**	**3.10**	**3.30**	**36.07**	**186.11**
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	Boršč̌s bez krējumu	210.00	7.07	4.79	13.62	123.16
4	Sautēta c/gaļa bez milti	80.00	10.48	7.83	1.85	120.03
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti makaroni bezglutēna	150.00	4.50	3.25	36.85	194.50
	Kopā	**730.00**	**23.61**	**16.86**	**74.26**	**541.05**
Launags						
1	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**280.00**	**3.34**	**8.12**	**24.43**	**212.48**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1460.00**	**30.05**	**28.28**	**134.76**	**939.64**

12.11.2026. 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	160.00	2.83	2.70	18.27	108.55
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**440.00**	**3.74**	**3.52**	**33.32**	**179.91**
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	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
4	Sautēta c/gaļa bez milti	80.00	10.48	7.83	1.85	120.03
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti rīsi bez sviestu	140.00	2.45	1.23	24.99	120.79
	Kopā	**730.00**	**23.08**	**15.33**	**56.86**	**460.01**
Launags						
1	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
2	Kellogs ar mandeļu dzērienu	150.00	5.10	4.90	44.95	245.30
	Kopā	**250.00**	**6.60**	**5.00**	**65.95**	**336.20**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1420.00**	**33.42**	**23.85**	**156.13**	**976.12**

13.11.2026. 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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Prosas biezputra ar džemu	150.00	2.66	2.54	17.13	101.77
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**370.00**	**2.91**	**3.24**	**29.90**	**160.29**
Pusdienas						
1	Plovs	230.00	16.34	9.51	37.49	302.04
2	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
	Kopā	**730.00**	**24.54**	**14.50**	**64.24**	**488.23**
Launags						
1	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**271.00**	**7.87**	**8.70**	**39.36**	**266.62**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1371.00**	**35.32**	**26.44**	**133.50**	**915.14**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	89.70	81.45	76.66	91.73	89.40	85.79
Kartupeļi (g)	60.50	197.89	23.33	57.60	45.00	76.86
Augļi vai ogas (g)	80.00	90.00	110.00	100.00	100.00	96.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	147.01	174.14	244.65	138.85	125.36	166.00
Dārzeņi svaigā veidā (g)	147.01	174.14	244.65	138.85	125.36	166.00

Ēdienkarti sastādīja: