NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

16.11.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	200.00	10.90	3.12	19.53	151.07
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
	Kopā	**745.00**	**34.57**	**21.55**	**90.32**	**695.12**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**745.00**	**34.57**	**21.55**	**90.32**	**695.12**

17.11.2026. 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	Soļanka ar krējumu	260.00	7.82	6.98	13.28	143.53
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 griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
	Kopā	**850.00**	**33.76**	**23.71**	**82.65**	**676.06**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**850.00**	**33.76**	**23.71**	**82.65**	**676.06**

19.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.09	7.00	12.64	137.38
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
6	Vārīti rīsi	172.00	4.10	2.34	41.69	204.27
	Kopā	**862.00**	**36.33**	**29.51**	**84.74**	**724.97**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**862.00**	**36.33**	**29.51**	**84.74**	**724.97**

20.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Dārzeņu zupa ar krējumu	260.00	6.63	6.84	12.00	140.27
4	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**870.00**	**29.02**	**26.44**	**70.54**	**644.69**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā - 1 ēdienreizes	870.00			29.02	26.44	70.54	644.69

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	90.00	91.00	0.00	100.79	92.00	74.76
Kartupeļi (g)	27.27	40.00	0.00	50.00	210.00	65.45
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	91.41	117.60	0.00	156.50	194.00	111.90
Dārzeņi svaigā veidā (g)	91.41	117.60	0.00	156.50	194.00	111.90

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

16.11.2026. 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	Zirņu zupa	120.00	6.54	1.87	11.72	90.64
2	Malta gaļa	60.00	8.50	8.56	2.40	120.80
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Marinēti gurķi	30.00	0.03	0.24	0.48	3.90
5	Rudzu maize	10.00	0.66	0.12	3.42	17.40
6	Vārīti makaroni	100.00	4.04	2.02	26.98	142.34
	Kopā	**470.00**	**20.18**	**12.92**	**52.88**	**409.58**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	70.00	8.90	7.41	7.21	131.10
2	Kafija	120.00	1.99	1.55	6.92	52.00
3	Āboli	70.00	0.28	0.56	6.86	33.60
	Kopā	**260.00**	**11.17**	**9.52**	**20.99**	**216.70**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1075.00**	**44.18**	**31.84**	**111.89**	**908.96**

17.11.2026. 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	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
4	Sv.gurķi	40.00	0.28	0.04	0.76	4.36
	Kopā	**380.00**	**11.53**	**7.81**	**42.45**	**279.94**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
2	Soļanka ar krējumu	160.00	4.81	4.29	8.17	88.33
3	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
4	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
5	Sautēta gaļa	75.00	10.80	9.25	3.96	142.42
6	Vārīti griķi	120.00	5.05	2.42	24.84	141.37
	Kopā	**570.00**	**22.61**	**16.35**	**51.88**	**443.42**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	90.00	0.72	0.00	10.62	42.30
	Kopā	**340.00**	**9.73**	**13.05**	**55.11**	**372.54**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1290.00**	**43.87**	**37.21**	**149.44**	**1095.90**

19.11.2026. ceturtdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	150.00	4.73	4.26	18.82	132.62
2	Sviestmaize	30.00	1.95	5.17	11.74	101.45
3	Sv.tomāti	40.00	0.44	0.08	1.52	8.56
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**420.00**	**7.13**	**9.51**	**36.07**	**258.77**
Pusdienas						
1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150.00	4.09	4.04	7.29	79.26
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	70.00	0.82	2.72	2.04	35.79
6	Vārīti rīsi	120.00	2.86	1.63	29.09	142.51
	Kopā	**570.00**	**23.35**	**19.18**	**55.35**	**471.25**
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	**1285.00**	**36.62**	**39.20**	**126.55**	**990.75**

20.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	130.00	4.26	2.17	22.73	119.62
2	Sviestmaize ar sieru	53.00	10.10	7.69	12.96	152.96
3	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	Kopā	**333.00**	**14.36**	**9.86**	**38.68**	**284.68**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	180.00	12.03	10.36	19.41	221.74
2	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
3	Dārzeņu zupa ar krējumu	160.00	4.08	4.21	7.38	86.32
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	60.00	0.70	2.33	1.75	30.68
	Kopā	**570.00**	**18.54**	**17.25**	**43.26**	**408.04**
Launags						
1	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
2	Apelsīni	90.00	0.81	0.18	7.29	34.02
3	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
4	Omlete	60.00	4.12	6.72	2.68	87.61
	Kopā	**310.00**	**9.96**	**10.74**	**21.96**	**224.25**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1213.00**	**42.86**	**37.85**	**103.90**	**916.97**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	54.00	65.42	0.00	64.95	62.00	49.27
Kartupeļi (g)	16.36	24.62	0.00	28.85	141.54	42.27
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	137.50	268.18	0.00	71.43	237.16	142.85
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	66.58	15.00	0.00	45.46	19.88	29.38
Augļi vai ogas (g)	70.00	90.00	0.00	100.00	90.00	70.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	54.85	121.20	0.00	140.63	121.13	87.56

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Dārzeņi svaigā veidā (g)	54.85	121.20	0.00	140.63	121.13	87.56

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

16.11.2026. pirmdiena

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	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Auzu pārslas biezputra ar džemu	215.00	7.22	4.98	35.02	215.20
	Kopā	**475.00**	**18.67**	**13.69**	**53.68**	**404.50**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	170.00	9.26	2.66	16.60	128.41
2	Malta gaļa	70.00	9.92	9.98	2.80	140.93
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
6	Vārīti makaroni	135.00	5.45	2.73	36.42	192.15
	Kopā	**645.00**	**27.20**	**16.20**	**77.22**	**564.89**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83
2	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
3	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
	Kopā	**310.00**	**12.97**	**11.04**	**24.73**	**253.23**
Vakariņas						
1	Sakņu sautējums ar gaļu	190.00	12.62	10.92	13.65	202.48
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**520.00**	**16.58**	**17.90**	**52.19**	**435.69**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**1950.00**	**75.42**	**58.83**	**207.82**	**1658.31**

17.11.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	180.00	4.35	2.36	34.70	177.65
2	Sviestmaize ar sieru	65.00	12.39	9.43	15.89	187.59
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**495.00**	**17.10**	**11.84**	**55.53**	**386.83**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Soļanka ar krējumu	220.00	6.62	5.90	11.24	121.45
3	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Sautēta gaļa	90.00	12.97	11.09	4.75	170.90
6	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
	Kopā	**730.00**	**29.04**	**20.64**	**69.03**	**575.51**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**350.00**	**9.81**	**13.05**	**56.29**	**377.24**
Kopā - 3 ēdienreizes	**1575.00**	**55.95**	**45.53**	**180.85**	**1339.58**

19.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	190.00	5.99	5.40	23.84	167.98
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**490.00**	**9.26**	**12.41**	**45.76**	**332.22**
Pusdienas						
1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200.00	5.46	5.39	9.72	105.67
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	90.00	1.05	3.49	2.62	46.01
6	Vārīti rīsi	160.00	3.81	2.17	38.79	190.01
	Kopā	**750.00**	**29.01**	**23.74**	**74.47**	**608.35**
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**
Vakariņas						
1	Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu	250.00	19.03	13.18	21.31	278.73
2	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
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	**530.00**	**21.68**	**20.39**	**41.59**	**435.33**
Kopā - 4 ēdienreizes		**2115.00**	**66.10**	**67.05**	**197.95**	**1640.67**

20.11.2026. 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	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
3	Dārzeņu zupa ar krējumu	220.00	5.61	5.79	10.15	118.69
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.94	3.11	2.33	40.90
	Kopā	**740.00**	**24.39**	**22.18**	**59.33**	**541.60**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
3	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

4	Omlete	70.00	4.80	7.83	3.12	102.22
	Kopā	**390.00**	**12.23**	**13.14**	**26.38**	**272.77**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1598.00**	**56.14**	**48.52**	**141.29**	**1210.79**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	119.20	80.77	0.00	132.73	77.85	82.11
Kartupeļi (g)	83.98	33.85	0.00	174.82	177.69	94.07
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	182.50	281.82	0.00	90.48	324.71	175.90
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	81.45	24.38	0.00	54.55	25.50	37.18
Augļi vai ogas (g)	170.00	100.00	0.00	100.00	110.00	96.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	140.90	151.04	0.00	238.64	160.27	138.17
Dārzeņi svaigā veidā (g)	140.90	151.04	0.00	238.64	160.27	138.17

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

16.11.2026. pirmdiena

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	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Auzu pārslas biezputra ar džemu	225.00	7.55	5.21	36.65	225.21
	Kopā	**505.00**	**22.81**	**16.82**	**60.20**	**472.23**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	200.00	10.90	3.12	19.53	151.07
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
	Kopā	**745.00**	**34.57**	**21.55**	**90.32**	**695.12**
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	Sakņu sautējums ar gaļu	250.00	16.60	14.37	17.96	266.42
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**600.00**	**21.36**	**23.08**	**62.51**	**542.54**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2245.00**	**94.53**	**74.89**	**244.16**	**2022.48**

17.11.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	210.00	5.07	2.75	40.48	207.26
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**550.00**	**20.75**	**14.42**	**65.17**	**460.82**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Soļanka ar krējumu	260.00	7.82	6.98	13.28	143.53
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 griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
	Kopā	**850.00**	**33.76**	**23.71**	**82.65**	**676.06**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**350.00**	**9.81**	**13.05**	**56.29**	**377.24**
Kopā - 3 ēdienreizes	**1750.00**	**64.32**	**51.18**	**204.11**	**1514.12**

19.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	210.00	6.62	5.97	26.35	185.67
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**530.00**	**10.65**	**14.72**	**52.56**	**385.87**
Pusdienas						
1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	260.00	7.09	7.00	12.64	137.38
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	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
6	Vārīti rīsi	172.00	4.10	2.34	41.69	204.27
	Kopā	**862.00**	**36.33**	**29.51**	**84.74**	**724.97**
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**
Vakariņas						
1	Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu	300.00	22.84	15.82	25.58	334.48
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	**600.00**	**26.15**	**24.83**	**49.93**	**526.20**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2337.00**	**79.28**	**79.57**	**223.36**	**1901.81**

20.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	215.00	7.04	3.58	37.59	197.83
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**495.00**	**22.30**	**15.19**	**61.14**	**444.85**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Dārzeņu zupa ar krējumu	260.00	6.63	6.84	12.00	140.27
4	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**870.00**	**29.02**	**26.44**	**70.54**	**644.69**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

4	Omlete	90.00	6.17	10.07	4.02	131.42
	Kopā	**420.00**	**14.40**	**15.47**	**32.17**	**325.54**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1785.00**	**65.72**	**57.10**	**163.85**	**1415.08**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	160.00	91.00	0.00	166.24	92.00	101.85
Kartupeļi (g)	107.27	40.00	0.00	213.64	210.00	114.18
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	212.50	295.45	0.00	100.00	340.27	189.64
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	100.00	30.00	0.00	56.37	30.00	43.27
Augļi vai ogas (g)	200.00	100.00	0.00	100.00	110.00	102.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	181.91	177.60	0.00	285.23	194.00	167.75
Dārzeņi svaigā veidā (g)	181.91	177.60	0.00	285.23	194.00	167.75

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

16.11.2026. 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
	Kopā	**420.00**	**3.79**	**4.08**	**35.61**	**194.21**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	200.00	10.90	3.12	19.53	151.07
2	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Vārīti makaroni bezglutēna	180.00	5.40	3.90	44.22	233.40
	Kopā	**740.00**	**28.74**	**17.04**	**84.96**	**609.35**
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	**1490.00**	**36.28**	**33.22**	**152.10**	**1096.16**

17.11.2026. 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	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**480.00**	**3.03**	**3.53**	**38.04**	**195.72**
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	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
5	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
6	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
	Kopā	**750.00**	**26.83**	**17.32**	**69.55**	**543.34**
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	**1510.00**	**33.66**	**31.05**	**138.02**	**1007.16**

19.11.2026. ceturtdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Griķu biezputra bez piena	220.00	4.55	3.93	27.85	164.61
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	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
6	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
	Kopā	**711.00**	**12.05**	**13.77**	**55.96**	**394.95**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Svaigu kāpostu zupa bez krējuma	250.00	5.91	4.18	11.29	105.49
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**	**31.32**	**18.69**	**64.10**	**527.94**
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	**2051.00**	**48.23**	**43.86**	**166.78**	**1274.53**

20.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize / Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g: Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
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**	**3.79**	**4.08**	**35.61**	**194.21**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	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
5	Dārzeņu zupa bez krējumu	260.00	5.43	4.95	12.19	119.43
	Kopā	**770.00**	**21.69**	**18.60**	**57.85**	**493.80**
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	**1470.00**	**28.82**	**30.80**	**117.89**	**900.49**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	80.00	85.00	0.00	97.97	75.87	67.77
Kartupeļi (g)	27.27	45.00	0.00	52.08	187.38	62.35
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	0.00	100.00	110.00	82.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	85.01	172.20	0.00	194.69	176.53	125.69
Dārzeņi svaigā veidā (g)	85.01	172.20	0.00	194.69	176.53	125.69

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

16.11.2026. 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	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Auzu pārslas biezputra bez piena	185.00	3.47	4.80	26.35	163.28
	Kopā	**405.00**	**5.08**	**4.98**	**40.12**	**226.56**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	170.00	9.26	2.66	16.60	128.41
2	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Malta gaļa bez glutena	80.00	10.31	7.79	1.00	115.56
6	Vārīti makaroni bez sviestu	155.00	6.24	2.66	41.82	216.18
	Kopā	**675.00**	**28.38**	**13.94**	**80.82**	**563.55**
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	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**250.00**	**2.97**	**4.12**	**26.92**	**156.04**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1330.00**	**36.43**	**23.04**	**147.86**	**946.15**

17.11.2026. 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	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**430.00**	**4.53**	**2.40**	**37.71**	**190.29**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
4	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	80.00	10.48	7.83	1.85	120.03
5	Rasoļņiks bez krējumu	180.00	4.83	3.71	6.77	80.87
6	Vārīti griķi bez sviestu	130.00	6.55	2.58	32.29	178.62
	Kopā	**660.00**	**25.00**	**14.74**	**62.90**	**485.96**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
2	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**300.00**	**5.26**	**9.95**	**57.39**	**335.74**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1390.00**	**34.79**	**27.09**	**158.00**	**1011.99**

19.11.2026. ceturtdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Griķu biezputra bez piena	200.00	4.13	3.57	25.32	149.64
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
6	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**631.00**	**12.53**	**11.77**	**50.95**	**359.10**
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	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
5	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
6	Svaigu kāpostu zupa bez krējuma	200.00	4.73	3.35	9.04	84.39
	Kopā	**710.00**	**25.98**	**17.38**	**58.66**	**478.23**
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	**1821.00**	**43.36**	**40.55**	**155.33**	**1184.93**

20.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize / Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g: Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra bez piena	185.00	3.74	4.27	30.97	167.04
2	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**405.00**	**5.35**	**4.45**	**44.74**	**230.32**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
5	Dārzeņu zupa bez krējumu	220.00	4.59	4.19	10.31	101.06
	Kopā	**780.00**	**25.26**	**19.81**	**61.76**	**534.53**
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	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
	Kopā	**270.00**	**2.84**	**3.61**	**23.10**	**135.65**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1455.00**	**33.45**	**27.87**	**129.60**	**900.50**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	70.33	73.78	0.00	75.62	84.08	60.76
Kartupeļi (g)	23.18	36.82	0.00	41.67	204.00	61.13
Augļi vai ogas (g)	80.00	100.00	0.00	100.00	110.00	78.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	70.30	145.52	0.00	163.75	171.36	110.19
Dārzeņi svaigā veidā (g)	70.30	145.52	0.00	163.75	171.36	110.19

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Ēdienkarti sastādīja: