NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

23.11.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Skābeņu zupa ar krējumu	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	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 c/g	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**835.00**	**34.18**	**29.21**	**90.18**	**765.60**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**835.00**	**34.18**	**29.21**	**90.18**	**765.60**

24.11.2026. 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	247.00	5.31	3.92	31.08	184.98
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Rasoļņiks ar krējumu (C/G)	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
6	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
	Kopā	**937.00**	**33.29**	**28.49**	**81.23**	**719.87**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**937.00**	**33.29**	**28.49**	**81.23**	**719.87**

25.11.2026. trešdiena

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	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	**812.00**	**32.22**	**20.90**	**85.85**	**662.49**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**812.00**	**32.22**	**20.90**	**85.85**	**662.49**

26.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu. (C/G)	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44
2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Biešu sal.ar krējumu	80.00	1.16	2.56	5.73	50.60
4	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā	**832.00**	**36.30**	**29.18**	**82.43**	**717.62**
Kopā - 1 ēdienreizes	**832.00**	**36.30**	**29.18**	**82.43**	**717.62**

27.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Frikadeļu zupa	250.00	6.87	5.97	12.34	131.96
2	Dārzeņu ragu ar gaļu(c/g)	300.00	19.57	20.47	26.28	365.37
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**790.00**	**34.68**	**33.32**	**60.50**	**678.93**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**790.00**	**34.68**	**33.32**	**60.50**	**678.93**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	103.75	90.00	101.79	102.78	99.06
Kartupeļi (g)	55.00	234.00	50.00	0.00	171.11	102.02
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	50.00	0.00	0.00	200.00	50.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	137.40	125.05	102.30	122.60	143.26	126.12
Dārzeņi svaigā veidā (g)	137.40	125.05	102.30	122.60	143.26	126.12

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

23.11.2026. 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	Skābeņu zupa ar krējumu	155.00	5.29	4.87	9.62	104.88
2	Vārīti makaroni	110.00	4.44	2.22	29.68	156.57
3	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 c/g	70.00	9.81	8.23	2.16	122.12
	Kopā	**555.00**	**22.42**	**19.12**	**59.27**	**502.23**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	190.00	3.92	2.65	22.78	131.00
2	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
3	Cepumi	10.00	0.73	2.60	6.30	51.70
	Kopā	**290.00**	**6.00**	**5.34**	**47.98**	**264.51**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1235.00**	**41.23**	**32.62**	**152.79**	**1067.39**

24.11.2026. 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	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	Kopā	**330.00**	**12.41**	**8.81**	**46.06**	**307.26**
Pusdienas						
1	Sv.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	Rasoļņiks ar krējumu (C/G)	160.00	4.05	3.74	6.87	78.15
6	Tefteļi	60.00	11.35	9.31	7.93	160.78
	Kopā	**630.00**	**21.70**	**18.59**	**53.92**	**473.71**
Launags						
1	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	90.00	0.72	0.00	10.62	42.30
	Kopā	**290.00**	**7.85**	**9.86**	**55.85**	**340.04**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1250.00**	**41.96**	**37.26**	**155.83**	**1121.01**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

25.11.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	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	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**390.00**	**11.24**	**12.86**	**48.82**	**356.08**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	140.00	3.33	2.28	8.28	67.99
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	40.00	0.44	0.08	1.52	8.56
6	Vārīti griķi	100.00	5.39	2.50	26.56	150.32
	Kopā	**530.00**	**22.17**	**15.02**	**54.16**	**441.77**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	70.00	8.90	7.41	7.21	131.10
2	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**320.00**	**11.78**	**10.15**	**25.66**	**244.10**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1240.00**	**45.19**	**38.03**	**128.64**	**1041.95**

26.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	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	Skābu kāpostu zupa ar krējumu. (C/G)	160.00	4.50	5.00	6.11	87.65
2	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
3	Biešu sal.ar krējumu	50.00	0.73	1.60	3.58	31.63
4	Cepta zivs	60.00	13.85	10.44	2.21	144.39
5	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
6	Vārīti rīsi	120.00	2.86	1.63	29.09	142.51
	Kopā	**560.00**	**23.67**	**19.02**	**55.71**	**475.48**
Launags						
1	Jogurts	150.00	8.10	3.60	10.13	105.30
2	Cepumi	10.00	0.73	2.60	6.30	51.70
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**250.00**	**10.18**	**6.29**	**35.33**	**238.81**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1190.00**	**46.23**	**33.56**	**129.36**	**985.11**

27.11.2026. piektdiena

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

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Mannas biezputra ar džemu	140.00	3.80	1.94	21.31	118.04
2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
	Kopā	**330.00**	**13.91**	**9.69**	**39.74**	**298.48**
Pusdienas						
1	Frikadeļu zupa	140.00	3.85	3.34	6.91	73.90
2	Dārzeņu ragu ar gaļu(c/g)	220.00	14.35	15.01	19.27	267.94
3	Kefīrs	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00
4	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
	Kopā	**530.00**	**23.72**	**23.39**	**39.17**	**460.64**
Launags						
1	Maizīte	30.00	2.05	3.99	21.78	130.94
2	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
3	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
	Kopā	**270.00**	**6.64**	**8.46**	**37.70**	**253.19**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1130.00**	**44.27**	**41.54**	**116.61**	**1012.31**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	65.10	67.88	67.20	66.53	71.04	67.55
Kartupeļi (g)	32.79	166.00	28.00	0.00	116.81	68.72
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	174.52	148.94	255.68	216.67	445.00	248.16
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	15.00	14.12	51.58	15.00	15.00	22.14
Augļi vai ogas (g)	90.00	90.00	100.00	90.00	90.00	92.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	136.04	102.95	110.27	126.02	102.16	115.49
Dārzeņi svaigā veidā (g)	136.04	102.95	110.27	126.02	102.16	115.49

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

23.11.2026. 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	Skābeņu zupa ar krējumu	210.00	7.16	6.60	13.04	142.10
2	Vārīti makaroni	130.00	5.25	2.63	35.07	185.04
3	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 c/g	80.00	11.21	9.40	2.47	139.57
	Kopā	**720.00**	**27.76**	**23.97**	**75.67**	**634.02**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	200.00	4.12	2.79	23.98	137.89
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
	Kopā	**320.00**	**7.08**	**8.09**	**57.58**	**332.19**
Vakariņas						
1	Cīsiņi	60.00	6.14	7.09	2.89	81.90
2	Cepti kartupeļi	180.00	3.35	4.08	24.75	152.61
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	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	**2100.00**	**65.91**	**65.66**	**240.79**	**1800.15**

24.11.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**430.00**	**15.72**	**11.49**	**58.95**	**394.73**
Pusdienas						
1	Sv.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	220.00	4.73	3.49	27.68	164.76
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Rasoļņiks ar krējumu (C/G)	220.00	5.57	5.15	9.45	107.45
6	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
	Kopā	**820.00**	**27.01**	**23.12**	**69.47**	**598.89**
Launags						
1	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**350.00**	**9.17**	**10.93**	**60.01**	**371.24**
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	**2130.00**	**73.00**	**65.44**	**245.62**	**1857.74**

25.11.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	200.00	4.83	2.62	38.56	197.39
2	Sviestmaize ar desu	70.00	6.20	13.36	17.51	215.41
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**530.00**	**16.41**	**20.32**	**69.13**	**525.34**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
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	**720.00**	**28.19**	**18.43**	**75.53**	**582.42**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83
2	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**380.00**	**13.88**	**11.85**	**29.58**	**284.49**
Vakariņas						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	45.00	2.93	7.75	17.60	152.17
3	Mājas sautējums ar cūkgaļu	200.00	13.36	11.51	21.56	246.37
4	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
	Kopā	**495.00**	**16.35**	**19.66**	**43.95**	**421.18**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2125.00**	**74.83**	**70.26**	**218.19**	**1813.43**

26.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	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	Skābu kāpostu zupa ar krējumu. (C/G)	260.00	7.31	8.13	9.93	142.44

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Biešu sal.ar krējumu	70.00	1.02	2.24	5.01	44.28
4	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
	Kopā	**780.00**	**30.59**	**25.10**	**74.64**	**631.52**
Launags						
1	Jogurts	180.00	9.72	4.32	12.15	126.36
2	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
3	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**290.00**	**12.53**	**9.61**	**43.65**	**311.57**
Vakariņas						
1	Cepta vista	70.00	12.08	14.60	0.56	181.94
2	Vārīti kartupeļi	154.00	3.03	2.91	22.30	130.80
3	Marinēti gurķi	40.00	0.04	0.32	0.64	5.20
4	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
5	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**504.00**	**17.76**	**24.72**	**43.14**	**469.34**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2064.00**	**78.09**	**71.10**	**211.08**	**1775.56**

27.11.2026. piektdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	190.00	5.15	2.63	28.93	160.19
2	Sviestmaize ar sieru	70.00	13.34	10.16	17.12	202.02
3	Kafija	180.00	2.98	2.33	10.38	77.99
	Kopā	**440.00**	**21.47**	**15.12**	**56.43**	**440.20**
Pusdienas						
1	Frikadeļu zupa	200.00	5.50	4.77	9.87	105.57
2	Dārzeņu ragu ar gaļu(c/g)	250.00	16.31	17.05	21.90	304.47
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**680.00**	**29.39**	**28.58**	**50.23**	**574.24**
Launags						
1	Maizīte	40.00	2.73	5.32	29.04	174.59
2	Piens	180.00	5.08	4.50	8.51	94.86
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**320.00**	**8.21**	**10.62**	**47.35**	**317.45**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1440.00**	**59.07**	**54.32**	**154.01**	**1331.89**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	77.81	138.40	132.85	150.83	84.81	116.94
Kartupeļi (g)	208.77	206.64	163.08	150.65	140.93	174.01
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	194.76	194.53	340.91	260.95	565.00	311.23
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	22.50	17.65	58.95	22.50	26.25	29.57
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	90.00	100.00	98.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	256.58	207.94	227.13	220.04	118.82	206.10
Dārzeņi svaigā veidā (g)	256.58	207.94	227.13	220.04	118.82	206.10

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

23.11.2026. 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	Skābeņu zupa ar krējumu	260.00	8.87	8.17	16.14	175.94
2	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
3	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 c/g	100.00	14.02	11.75	3.09	174.46
	Kopā	**835.00**	**34.18**	**29.21**	**90.18**	**765.60**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	210.00	4.33	2.93	25.18	144.79
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
	Kopā	**340.00**	**8.02**	**10.83**	**65.08**	**390.79**
Vakariņas						
1	Cīsiņi	70.00	7.17	8.27	3.37	95.55
2	Cepti kartupeļi	230.00	4.28	5.21	31.63	195.00
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	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	**2400.00**	**81.52**	**82.27**	**289.17**	**2201.53**

24.11.2026. 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	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**500.00**	**21.14**	**13.97**	**75.97**	**503.76**
Pusdienas						
1	Sv.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	247.00	5.31	3.92	31.08	184.98
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Rasoļņiks ar krējumu (C/G)	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
6	Tefteļi	90.00	17.03	13.97	11.89	241.17
	Kopā	**937.00**	**33.29**	**28.49**	**81.23**	**719.87**
Launags						
1	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Mandarīni	100.00	0.80	0.00	11.80	47.00
	Kopā	**350.00**	**9.17**	**10.93**	**60.01**	**371.24**
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	**2387.00**	**89.61**	**78.10**	**285.95**	**2197.02**

25.11.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	225.00	5.44	2.94	43.38	222.06
2	Sviestmaize ar desu	80.00	7.09	15.27	20.01	246.18
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**575.00**	**17.98**	**22.56**	**76.64**	**581.87**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
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	**812.00**	**32.22**	**20.90**	**85.85**	**662.49**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	95.00	12.08	10.05	9.79	177.93
2	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**395.00**	**15.79**	**13.44**	**31.13**	**312.59**
Vakariņas						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
4	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
	Kopā	**560.00**	**20.68**	**23.98**	**52.38**	**512.01**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2342.00**	**86.67**	**80.88**	**246.00**	**2068.96**

26.11.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	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	Skābu kāpostu zupa ar krējumu. (C/G)	220.00	6.18	6.88	8.40	120.52

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
3	Biešu sal.ar krējumu	80.00	1.16	2.56	5.73	50.60
4	Cepta zivs	90.00	20.78	15.66	3.32	216.59
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Vārīti rīsi	162.00	3.86	2.20	39.27	192.39
	Kopā	**792.00**	**35.17**	**27.93**	**80.90**	**695.70**
Launags						
1	Jogurts	200.00	10.80	4.80	13.50	140.40
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**330.00**	**14.49**	**12.70**	**53.40**	**386.40**
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	**2261.00**	**93.89**	**86.28**	**249.34**	**2121.37**

27.11.2026. 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	Frikadeļu zupa	250.00	6.87	5.97	12.34	131.96
2	Dārzeņu ragu ar gaļu(c/g)	300.00	19.57	20.47	26.28	365.37
3	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**790.00**	**34.68**	**33.32**	**60.50**	**678.93**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
2	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**350.00**	**9.45**	**12.45**	**55.55**	**371.64**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1640.00**	**68.66**	**63.02**	**180.64**	**1553.60**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	97.00	173.75	160.00	177.79	102.78	142.26
Kartupeļi (g)	265.00	234.00	210.00	180.00	171.11	212.02
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	222.50	200.00	352.27	304.76	610.00	337.91
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	30.00	24.71	70.00	30.00	30.00	36.94
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	308.40	249.15	261.80	238.97	143.26	240.32
Dārzeņi svaigā veidā (g)	308.40	249.15	261.80	238.97	143.26	240.32

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

23.11.2026. 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	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72
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	**491.00**	**8.88**	**8.28**	**40.55**	**272.06**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	80.00	1.84	5.52	4.95	78.98
3	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
5	Vārīti makaroni bezglutēna	150.00	4.50	3.25	36.85	194.50
6	Skābeņu zupa bez glutēna	200.00	7.84	5.58	10.53	126.08
	Kopā	**740.00**	**26.57**	**23.97**	**72.74**	**617.94**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**270.00**	**3.85**	**8.00**	**36.52**	**261.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1501.00**	**39.30**	**40.25**	**149.81**	**1151.80**

24.11.2026. 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	200.00	6.00	4.33	49.13	259.33
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**	**6.74**	**5.10**	**63.23**	**325.48**
Pusdienas						
1	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
2	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Sv.tomāti	100.00	1.10	0.20	3.80	21.40
5	Rasoļņiks bez krējumu	250.00	6.71	5.15	9.40	112.33
6	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
	Kopā	**803.00**	**23.19**	**24.28**	**56.34**	**541.83**
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	**1573.00**	**33.73**	**39.58**	**150.00**	**1135.41**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

25.11.2026. 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	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	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	**491.00**	**8.18**	**8.14**	**38.51**	**259.65**
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	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
5	Makaronu zupa	250.00	5.45	4.10	12.21	108.95
6	Befstroganovs bez krējumu	100.00	13.85	9.76	3.58	157.39
	Kopā	**790.00**	**28.42**	**17.83**	**74.99**	**575.80**
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	**1611.00**	**40.35**	**38.07**	**145.03**	**1128.05**

26.11.2026. 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	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	220.00	8.02	5.17	11.50	126.42
3	Biešu sal.ar eļļu	80.00	1.13	4.68	6.83	73.98
4	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
	Kopā	**660.00**	**12.50**	**11.40**	**57.39**	**384.44**
Launags						
1	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
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**	**4.50**	**10.30**	**39.63**	**312.00**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1430.00**	**21.56**	**25.92**	**135.29**	**905.63**

27.11.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**420.00**	**3.03**	**3.54**	**37.61**	**194.24**
Pusdienas						
1	Frikadeļu zupa	250.00	6.87	5.97	12.34	131.96
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Bezgl.maize	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Dārzeņu ragu ar gaļu	260.00	15.46	10.97	24.23	257.27
	Kopā	**730.00**	**23.97**	**22.04**	**57.75**	**525.61**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**270.00**	**2.75**	**8.70**	**25.32**	**218.90**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1420.00**	**29.75**	**34.28**	**120.68**	**938.75**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	87.00	85.41	90.00	28.95	85.00	75.27
Kartupeļi (g)	55.00	204.14	50.00	57.89	161.00	105.61
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	202.20	215.13	163.20	224.32	135.80	188.13
Dārzeņi svaigā veidā (g)	202.20	215.13	163.20	224.32	135.80	188.13

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

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

23.11.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	150.00	2.08	2.13	18.63	101.79
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
5	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**431.00**	**9.43**	**7.03**	**34.96**	**240.75**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
2	Ķīna kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	70.00	1.61	4.83	4.33	69.11
3	Skābeņu zupa bez krējumu	220.00	7.29	4.80	13.43	128.04
4	Vārīti makaroni bez sviestu	150.00	6.04	2.57	40.47	209.21
5	Malta gaļa c/g bez krējumu	90.00	12.43	8.78	2.59	139.29
	Kopā	**560.00**	**29.35**	**21.34**	**71.08**	**597.85**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**270.00**	**3.85**	**8.00**	**36.52**	**261.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1261.00**	**42.63**	**36.37**	**142.56**	**1100.40**

24.11.2026. 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	Vārīti makaroni bez sviestu	160.00	6.44	2.75	43.17	223.15
	Kopā	**450.00**	**9.27**	**3.08**	**62.97**	**316.54**
Pusdienas						
1	Vārīti kartupeļi bez sviestu	143.00	2.86	2.01	21.16	117.21
2	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
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	80.00	0.88	0.16	3.04	17.12
6	Tefteļi	70.00	13.24	10.86	9.25	187.58
	Kopā	**743.00**	**25.42**	**18.08**	**62.48**	**518.96**
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	**1493.00**	**39.95**	**31.11**	**182.84**	**1171.24**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

25.11.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	1.77	2.08	18.10	97.99
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
5	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**431.00**	**8.88**	**6.92**	**33.29**	**230.65**
Pusdienas						
1	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
2	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
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	Vārīti griķi bez sviestu	120.00	6.05	2.38	29.81	164.88
6	Befstroganovs bez krējumu	90.00	12.46	8.79	3.22	141.65
	Kopā	**700.00**	**26.46**	**15.06**	**67.91**	**514.70**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**270.00**	**3.05**	**4.28**	**28.88**	**165.64**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1401.00**	**38.39**	**26.26**	**130.08**	**910.99**

26.11.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Prosas biezputra ar džemu	180.00	3.19	3.04	20.56	122.12
3	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	**460.00**	**5.46**	**3.34**	**36.61**	**198.24**
Pusdienas						
1	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Biešu sal.ar eļļu	70.00	0.98	4.09	5.97	64.73
4	Cepta zivs	70.00	16.16	12.18	2.58	168.46
5	Skābu kāpostu zupa (bez.krējuma)	250.00	9.11	5.87	13.07	143.66
6	Vārīti rīsi bez sviestu	150.00	2.63	1.31	26.78	129.41
7	Cepta zivs bez milti	70.00	16.32	9.34	0.06	133.11
	Kopā	**830.00**	**47.07**	**33.18**	**65.80**	**720.17**
Launags						
1	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
2	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**270.00**	**4.01**	**8.60**	**42.90**	**264.80**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1560.00**	**56.54**	**45.12**	**145.31**	**1183.21**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

27.11.2026. piektdiena

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	Mannas biezputra ar džemu bez piena	185.00	2.93	2.80	28.38	150.34
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**405.00**	**4.54**	**2.98**	**42.15**	**213.62**
Pusdienas						
1	Frikadeļu zupa	200.00	5.50	4.77	9.87	105.57
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
4	Dārzeņu ragu ar gaļu	200.00	11.89	8.44	18.64	197.90
	Kopā	**580.00**	**20.42**	**16.87**	**48.07**	**426.17**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**270.00**	**2.75**	**8.70**	**25.32**	**218.90**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1255.00**	**27.71**	**28.55**	**115.54**	**858.69**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	85.85	86.25	79.00	151.84	66.15	93.82
Kartupeļi (g)	46.54	188.00	40.00	65.79	125.38	93.14
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	179.45	177.55	146.75	215.76	104.98	164.90
Dārzeņi svaigā veidā (g)	179.45	177.55	146.75	215.76	104.98	164.90

Ēdienkarti sastādīja: