

Ēdienkarte

2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 32%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.92	17.08	112.67
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.75	1.82	4.09	36.74
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.78	9.74	30.17	245.41
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.22	15.97	31.43	343.91
Launags 23%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	25	2.78	2.88	0.18	39.28
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.52	8.09	20.18	179.44
KOPĀ: 100%				28.52	33.80	81.78	768.76
Pievienotais sāls 0.76 grami Dārzeņi 126.5 grami Siers, biezpiens 10 grami							
Pievienotais cukurs 3 grami Kartupeļi 30 grami Piena produkti 268.66 grami							
Augļi un ogas 106.5 grami Gala un zivs 40 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

**2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens
sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	100/5	3.78	1.86	20.40	114.83
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.46	3.72	26.45	158.96
Pusdienas 51%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.26	2.63	6.54	59.35
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	60	1.58	1.67	16.04	86.81
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	50	0.69	2.54	2.92	35.56
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.71	17.89	38.72	367.01
Launags 27%							
330-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.49	1.70	4.04	34.22
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				11.88	6.18	20.06	195.96
KOPĀ: 100%				30.05	27.79	85.23	721.93
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 104.85 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 67 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 87 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

**2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens
sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 22%							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	0.98	86.89
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/10	1.81	4.73	6.74	78.08
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				7.25	11.20	9.72	172.96
Pusdienas 46%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	3.47	4.30	57.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01)BL)</i>	1	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.32	33.80
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.35	13.15	42.00	363.80
Launags 31%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				7.11	11.17	29.28	245.43
KOPĀ: 100%				26.71	35.52	81.00	782.19
Pievienotais sāls 0.45 grami Dārzeņi 159.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Kartupeļi 14 grami Piena produkti 230 grami							
Augļi un ogas 60.2 grami Gala un zivs 40 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	100/15	3.28	1.44	20.61	108.49
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
911-4	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	2.59	1.63	6.83	52.50
				7.18	6.70	34.53	229.11
Pusdienas 44%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	90/15	5.69	5.20	24.49	179.75
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	1	100	0.03	0.00	0.25	1.12
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.26	11.67	37.71	319.90
Launags 25%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.20	8.77	20.91	180.09
KOPĀ: 100%				23.64	27.14	93.15	729.10
Pievienotais sāls 0.58 grami Dārzeņi 107.54 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Pievienotais cukurs 7 grami Kartupeļi 40 grami Piena produkti 151 grami							
Augļi un ogas 116.5 grami Gala un zivs 38 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

**2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens
sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/4	3.11	3.40	10.82	86.85
1110-1	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/10	0.98	1.89	5.11	42.60
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.09	9.29	24.93	225.45
Pusdienas 46%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%,	1	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.73	3.05	2.83	38.73
872-6	Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	1	40/100	0.74	2.20	21.75	110.85
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.56	10.87	47.98	333.12
Launags 23%							
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	20/4/15	5.64	9.22	8.63	143.32
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.14	10.44	10.62	165.49
KOPĀ: 100%				27.79	30.60	83.53	724.06
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 324.7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

**2.nedēļa, 1-2 g.bērniem B/ Rudens
sezona (sk. progr.)(03.11.-08.11.2025)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Sestdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (<i>Maize kviešu (*A-01) NPKS</i>)	1	10/5	0.86	0.27	8.44	40.30
912-4	Kakao ar pienu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS</i>)	1	100	3.36	2.26	7.62	64.47
				7.41	5.61	34.22	219.10
Pusdienas 47%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	1	100/3	2.30	2.63	5.85	56.83
443	Makaroni ar malto vistas gaļu (<i>Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS</i>)	1	150	7.68	8.19	23.88	210.13
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				12.12	11.10	50.16	362.82
Launags 25%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (<i>Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>)	1	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte (<i>Sausmaizīte *A-01))</i>)	1	10	1.28	0.04	7.64	36.00
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.27	9.77	16.36	198.15
KOPĀ: 100%				28.80	26.48	100.74	780.07
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 98.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 80.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 192 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				27.59	30.22	87.57	751.02
KOPĀ:				165.51	181.33	525.43	4506.11
Pievienotais sāls 3.81 grami		Dārzeņi 682.79 grami					
Pievienotais cukurs 33.7 grami		Kartupeļi 205.66 grami		Siers, biezpiens 160 grami			
Augļi un ogas 431.2 grami		Gala un zivs 258 grami		Piena produkti 1253.36 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.