

Ēdienkarte

2.nedēļa, 3-6 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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.02	5.88	25.46	168.29
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	1.84	3.74	10.05	83.72
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.86	13.62	44.51	348.01
Pusdienas 41%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.82	18.28	44.87	431.07
Launags 27%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.80	14.28	26.69	281.45
KOPĀ: 100%				38.48	46.18	116.07	1060.53
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 162.4 grami Siers, biezpiens 14.9 grami Pievienotais cukurs 4.5 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 303.6 grami Augļi un ogas 109.75 grami Gaļa un zivs 40 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, 3-6 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 26%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	32.21	178.57
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.94	6.46	42.79	260.18
Pusdienas 48%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.94	9.76	88.63
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.71	3.41
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.81	20.33	60.19	489.29
Launags 26%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	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)	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				12.79	7.96	32.59	266.96
KOPĀ: 100%				36.54	34.75	135.57	1016.43
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 138.5 gramī					
Pievienotais cukurs 8.9 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 70 gramī			
Augļi un ogas 110.25 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 122.1 gramī			
(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, 3-6 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 21%							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.48	129.82
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.02	14.42	11.47	221.30
Pusdienas 43%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/ī(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.55	15.07	57.32	452.29
Launags 36%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.14	18.18	47.60	385.26
KOPĀ: 100%				32.71	47.67	116.39	1058.85
Pievienotais sāls 0.4 grami Dārzeņi 188.2 grami							
Pievienotais cukurs 3 grami Kartupeļi 20.9 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 100.3 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 238.4 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, 3-6.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 34%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150/20	4.90	2.15	30.81	162.21
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
911-4	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	2.59	1.63	7.33	54.50
				9.23	7.52	47.59	297.63
Pusdienas 45%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	90/15	5.69	5.20	24.49	179.75
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	1	150	0.05	0.00	0.37	1.68
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.24	14.97	43.32	385.25
Launags 21%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.20	8.77	21.90	184.09
KOPĀ: 100%				28.67	31.26	112.81	866.97
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 112.2 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 124.65 grami		Gala un zivs 49.3 grami		Piena produkti 182.6 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, 3-6 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 34%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.18	140.55
1110-1	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	1.96	3.78	10.21	85.20
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.61	14.05	35.39	321.75
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%,	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.73	3.05	2.83	38.73
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.13	12.05	66.93	427.93
Launags 20%							
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.64	9.22	8.63	143.32
117-3	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	60	0.96	2.45	3.84	43.54
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.60	11.67	12.47	186.87
KOPĀ: 100%				32.34	37.77	114.79	936.55
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 119 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 379.4 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, 3-6 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 35%							
610-1	Kukurūzas biezputra ar sviestu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	1	150/3	4.79	4.62	27.23	171.50
08-3	Baltmaize ar ievārījumu (<i>Maize kviešu (*A-01) NPKS</i>)	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
912-4	Kakao ar pienu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS</i>)	1	150	5.04	3.39	10.67	93.71
				11.13	8.41	52.26	332.51
Pusdienas 45%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	1	150/4	3.44	3.83	8.77	84.21
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	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				13.77	12.39	61.34	426.63
Launags 21%							
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	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.27	9.77	16.36	198.15
KOPĀ: 100%				34.17	30.57	129.96	957.29
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 113.05 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 123.75 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 274 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				33.82	38.03	120.93	982.77
KOPĀ:				202.91	228.20	725.59	5896.62
Pievienotais sāls 4.2 grami		Dārzeņi 833.35 grami					
Pievienotais cukurs 45.8 grami		Kartupeļi 307.2 grami		Siers, biezpiens 164.9 grami			
Augļi un ogas 569.2 grami		Gala un zivs 269.3 grami		Piena produkti 1500.1 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.