



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore O. Selutina

2026. gada "24". augustā

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7		80	9,5	9,7	6,7	159						
P3 Vārīti griķi			120	4,3	0,7	34,8	165						
P4 Burkāni ar sēkliņām			70	1,1	1,6	5,2	40						
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		24,0	20,0	80,9	617	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11,6	15,5	3,7	201							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7,0	4,1	27,2	174							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 88,4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 212 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22,9	22,3	65,1	559	
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11,5	17,0	3,3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 145,6 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81,2 grami							23,1	23,4	75,6	639	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7,0	6,0	21,2	159							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9,4	10,6	3,4	152							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami		DĀRZENI 92 grami					KOPĀ:		21,9	21,5	76,6	589	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 170 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 33,8 grami					GAĻA, ZIVIS 90 grami						
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		DĀRZENI 145 grami					KOPĀ:		21,3	27,4	71,3	630	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 60 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 16,1 grami					GAĻA, ZIVIS 58 grami	Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami		DĀRZENI 583,3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,7 grami		KARTUPEĻI 437,3 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 grami						
AUGĻI un OGAS 251,56 grami		PIENS, skābie produkti 504,9 grami					GAĻA, ZIVIS 341,31 grami	Skolas piens 0 grami					



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore

O.Selutina

2026. gada "24". augustā

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Piens	7	200/	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		27,6	26,4	99,8	771	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	120	17,4	23,3	5,6	302							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Upeņu uzpūtenis/piens	1,7	100/180	7,6	3,8	27,9	176							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 17 grami		DĀRZENI 96,6 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 198 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		31,4	31,2	84,6	759	
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	250/5	4,0	5,8	17,8	141							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11,5	17,0	3,3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	150	6,6	1,8	39,0	206							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 166 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81,2 grami		26,1	26,4	98,2	776	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	6,9	8,0	20,1	172							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9,9	9,6	3,7	156							
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	3,8	3,0	29,4	154							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 199,8 grami PIENS, skābie produkti 39,9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		24,6	24,5	94,7	715	
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	250	6,4	13,2	17,5	212							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	18,2	19,7	61,2	495							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 161,2 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 17,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		28,3	35,7	107,8	887	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,7 grami AUGĻI un OGAS 258,56 grami		DĀRZENI 621,1 grami KARTUPEĻI 525,8 grami PIENS, skābie produkti 548,4 grami					Skolas piens 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						