



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore *[Signature]* O.Selutina

2025. gada "1". septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 112.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPA: 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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					KOPA: 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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					KOPA: 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7.0	6.0	21.2	159							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	80	10.6	7.3	3.7	137							
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 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 96 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33.8 grami					KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami						
											23.1	18.3	76.9 574
											Skolas piens 0 grami		

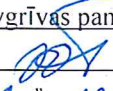
PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	5.1	10.6	14.0	169							
P2 Sliņķie tiņņi		250	14.8	15.6	27.6	321							
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 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 211.3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16.1 grami					KOPA: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami						
											22.1	28.6	58.3 603
											Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.7 grami AUGĻI un OGAS 251.56 grami		DĀRZENI 653.6 grami KARTUPEĻI 437.3 grami PIENS, skābie produkti 504.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 345.81 grami						
											Skolas piens 0 grami		



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore  O. Selutina

2025. gada "1". septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērcē	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

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	6.9	8.0	20.1	172							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	80	10.6	10.2	3.7	164							
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 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 95 grami KARTUPEĻI 199.8 grami PIENS, skābie produkti 39.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		25.4	25.2	94.7	723	
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	6.4	13.2	17.5	212							
P2 Sliņķie tiņeni		300	17.8	18.6	33.1	385							
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 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 242.8 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 17.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		28.0	34.7	79.6	777	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20.7 grami AUGĻI un OGAS 258.56 grami		DĀRZENI 706.7 grami KARTUPEĻI 525.8 grami PIENS, skābie produkti 548.4 grami					Skolas piens 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						