



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore O. Selutina

2025. gada "1".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl Olu, piena produktu

nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200	3.3	2.4	10.5	76							
P2 BP Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	80	8.2	9.7	10.5	163							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	5.2	81							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23							
P7 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SALS 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 112.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami		18.4	19.4	82.9	591	
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 BP Maltās gaļas mērcē	1	80	11.3	15.4	4.5	202							
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/augu dzēriens	1	80/200	2.4	2.3	39.7	187							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DARZENI 88.4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 0 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		17.9	20.4	78.4	573	
										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		200	3.4	2.7	12.4	86							
P2 BP Cūkgaļas stroganovs	1	100	11.2	14.1	4.4	199							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		60	0.6	2.6	1.9	36							
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 SALS 1.3 grami	DĀRZENI 145.6 grami	KOPĀ:							22.6	21.1	76.4	612	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami	KARTUPEĻI 27.3 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami	GAĻA, ZIVIS 81.2 grami						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		200	6.9	5.0	21.0	149							
P2 BO Cepta zivs fileja	1,4	80	8.9	10.0	5.5	153							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	2.4	2.5	24.6	127							
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 SALS 1.51 grami	DARZENI 92 grami						KOPĀ:		20.6	20.1	80.3	585	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami	KARTUPEĻI 170 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami						GAĻA, ZIVIS 90 grami	Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa		200	1.9	5.2	13.6	105							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14.0	14.4	40.6	348							
P3 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0.8	5.3	3.3	70							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SALS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻi un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		17.8	25.1	70.5	588	
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SALS 5.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.7 grami AUGĻi un OGAS 251.56 grami		DĀRZENI 583.3 grami KARTUPEĻI 437.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 341.31 grami		Skolas piens 0 grami				



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore O. Selutina

2025. gada "1".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl Glutēna un Laktozes nepanesība**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	250/10	4.5	5.5	13.5	120							
P2 BZ /BG Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	7	110	13.0	13.6	9.9	216							
P3 Vārīti griķi		150	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	1.6	5.2	40							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
P6 Bezlaktozes piens	7	200	4.8	3.8	7.0	81							
P7 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 125.5 grami KARTUPEĻI 62.5 grami PIENS, skābie produkti 242.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.1 grami		31.3	27.1	116.5	848	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 BZ/BG Maltās gaļas mērce	7	120	17.2	23.3	6.1	305							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.1	0.3	29.2	125							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	2.1	2.6	39							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
P5 Biezais ogu ķīselis/bezlaktozes piens	7	100/200	7.0	5.1	22.0	162							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami		DĀRZENI 96.6 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami		KARTUPEĻI 162.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		29.2	32.2	80.5	736	
AUGĻI un OGAS 62 grami		PIENS, skābie produkti 218 grami					GAĻA, ZIVIS 90 grami						
							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/bezlakt.krējums	7	250/10	4.5	5.3	15.8	127							
P2 BZ/BG Cūkgaļas stroganovs	7	120	13.6	20.3	4.3	267							
P3 BG Vārīti makaroni		150	4.6	1.8	47.2	224							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar BZ krējumu	7	60	0.8	1.1	2.1	21							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZENI 167.4 grami					KOPĀ:			25.3	30.0	105.3	813
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami		KARTUPEĻI 34.1 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 33 grami					GAĻA, ZIVIS 97.9 grami	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/bezlake krējums	7	250/10	8.9	8.3	26.6	207							
P2 BG Cepta zivs fileja	3,4	80	9.0	10.5	4.0	154							
P3 BZ Kartupeļu biezenis		150	3.0	2.2	30.7	147							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
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 1.8 grami		DĀRZENI 97.2 grami					KOPĀ:		23.4	24.6	102.8	726	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami		KARTUPEĻI 212.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami					GAĻA, ZIVIS 92.5 grami		Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa /bezlake. krējums	7	250/10	2.6	4.7	17.3	118							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	17.5	18.0	50.7	436							
P3 Burkāni un puravi ar BZ krējumu	7	70	1.1	2.2	3.7	39							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1.2	1.4	20.5	106							
P5 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 165.7 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 20.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami		22.5	26.2	97.0	717	
								Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17.9 grami AUGĻI un OGAS 304 grami		DĀRZENI 652.4 grami KARTUPEĻI 546.6 grami PIENS, skābie produkti 523.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 423 grami						
								Skolas piens 0 grami					