



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore 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		100	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 SALS 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGLĪ 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 SALS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGLĪ 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

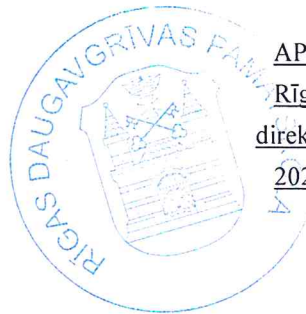
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3.5	3.7	12.5	100							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	100	4.8	1.1	28.4	148							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar 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 SALS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami AUGLĪ 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		22.1	23.2	69.9	609	
							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 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 SALS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGLĪ un OGAS 80 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33.8 grami					KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		21.9	21.5	76.6	589	
							Skolas piens 0 grami						

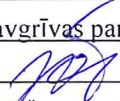
PIEKTDIENA

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 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 SALS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGLĪ un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16.1 grami					KOPA: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		21.3	27.4	71.3	630	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SALS 5.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.7 grami AUGLĪ un OGAS 251.56 grami		DĀRZENI 583.3 grami KARTUPEĻI 437.3 grami PIENS, skābie produkti 504.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 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

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Dārzeņu 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 SALS 1.2 grami		DĀRZENI 106.3 grami		KOPĀ:						27.6	26.4	99.8	771
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 81.56 grami		PIENS, skābie produkti 268 grami		GAĻA, ZIVIS 52.11 grami				Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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 SALS 0.71 grami	DARZENI 96.6 grami	KOPA:								31.4	31.2	84.6	759
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami	KARTUPEĻI 156 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 17 grami	PIENS, skābie produkti 198 grami	GAĻA, ZIVIS 90 grami						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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 SALS 1.4 grami	DĀRZENI 166 grami	KOPĀ:							26.1	26.4	98.2	776	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami	KARTUPEĻI 45 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 25 grami	GAĻA, ZIVIS 81.2 grami						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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 SALS 1.04 grami	DARZENI 91 grami						KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami	KARTUPEĻI 199.8 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 39.9 grami						GAĻA, ZIVIS 90 grami						
							Skolas piens 0 grami						
									24.6	24.5	94.7	715	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeni 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 SALS 0.7 grami	DĀRZENI 161.2 grami	KOPĀ:							28.3	35.7	107.8	887	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 75 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 17.5 grami	GAĻA, ZIVIS 70 grami						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SALS 5.05 grami	DĀRZENI 621.1 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.7 grami	KARTUPEĻI 525.8 grami	GAĻA, ZIVIS 383.31 grami											
AUGĻI un OGAS 258.56 grami	PIENS, skābie produkti 548.4 grami	Skolas piens 0 grami											