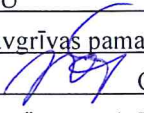




APSTIPRINU
Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas
direktore  O.Selutina
2025. gada " 1 ".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4.6	6.6	12.6	129							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11.2	9.0	30.9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	4.1	2.5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0.4	0.0	11.3	46							
P6 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 131.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami						
							KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami						
											18.2	20.2	73.5 575
											Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	1,3	60/40	9.4	10.3	12.0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.3	25.2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6.0	8.6	7.9	132							
P6 Ogu mērce		30	0.1	0.0	3.8	16							
P7 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.1 grami AUGĻI un OGAS 4.8 grami							DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 224 grami						
							KOPA: BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami						
											25.5	25.6	72.6 628
											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 ar gaļu/krējums	7	200/10	3.3	6.1	12.7	128							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8.1	9.7	4.5	140							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	3.4	36.0	187							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	1.1	2.2	27							
P5 Kefirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Abols		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 150 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 233.2 grami						
							KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53 grami						
											23.5	24.7	79.2 662
											Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/10	8.0	4.6	24.7	171							
P2 Gulašs	1,7	90	9.6	10.2	5.9	159							
P3 Vārīti griķi		120	4.5	0.8	36.6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.8	4.7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 127 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 35 grami						
							KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami						
											23.8	18.6	85.0 614
											Skolas piens 0 grami		

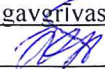
PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4.6	3.7	17.3	122							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12.1	16.6	8.7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2.5	2.3	7.4	63							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
P8 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81.1 grami							DĀRZENI 102.153 grami KARTUPEĻI 164.8 grami PIENS, skābie produkti 35.5 grami						
							KOPA: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.2 grami						
											23.7	28.5	84.9 703
											Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.25 grami AUGĻI un OGAS 247.9 grami							DĀRZENI 617.353 grami KARTUPEĻI 424.8 grami PIENS, skābie produkti 534.7 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 269.6 grami						
											Skolas piens 0 grami		



APSTIPRINU

Rīgas Daugavpils pamatskolas

direktore  O. Selutina

2025. gada "1".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadēju zupa /krējums	7	200/7	4.6	8.8	12.6	149							
P2 Makaroni ar gaļu	1	200	13.0	11.3	41.4	331							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.5	55							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Sulas dzēriens		200	0.4	0.0	11.3	46							
P6 Aboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 122.7 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami		21.6	25.0	96.2	732	
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	1,3	60/40	9.4	10.3	12.0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.2	0.3	30.6	131							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	6.0	54							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6.0	8.6	7.9	132							
P6 Ogu mērce		30	0.1	0.0	3.8	16							
P7 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.1 grami AUGĻI un OGAS 4.8 grami		DĀRZENI 106.7 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 224 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		27.7	27.0	90.3	727	
										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 ar gaļu/krējums	7	250/10	5.3	8.8	20.8	194							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8.1	11.7	4.5	158							
P3 Rīsi vārīti		150	4.2	2.1	42.2	202							
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	1.1	2.2	27							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Abols		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.45 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 190.41 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 233.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami		27.8	28.5	105.8	828	
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	250/10	9.9	6.2	30.8	217							
P2 Gulašs	1,7	110	11.6	13.6	7.3	204							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni salāti		70	0.7	2.8	4.7	47							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 141.1 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 40.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		30.3	24.2	111.7	806	
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	5.1	5.8	20.4	155							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12.1	16.6	8.7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.4	59							
P5 Ķīnas kāpostu dārzenu salāti		70	2.5	2.0	7.4	60							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
P7 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P8 Aboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.17 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80.95 grami		DĀRZENI 102.768 grami KARTUPEĻI 201 grami PIENS, skābie produkti 35.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70.2 grami		26.4	30.7	105.8	825	
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.55 grami AUGĻI un OGAS 247.75 grami		DĀRZENI 663.678 grami KARTUPEĻI 518.5 grami PIENS, skābie produkti 540.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 287.6 grami						
										Skolas piens 0 grami			