

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona ar
skolas pienu/augli(19.11.-21.11.2025)**

Saldus vidusskolas direktore

APSTIPRINU:

/I.Mankus/

14.11.2025.

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.87	12.37	44.22	343.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.02	21.59	74.20	583.96
KOPĀ: 100%				23.02	21.59	74.20	583.96
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS)	1	100/100	4.21	2.36	19.93	117.80
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.51	23.35	93.82	681.64
KOPĀ: 100%				26.51	23.35	93.82	681.64
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				17.61	24.28	62.95	545.43
Pievienotais sāls 1.35 grami Dārzeņi 167 grami Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 24 grami Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 105 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)				17.61	24.28	62.95	545.43
VIDĒJI:				22.38	23.07	76.99	603.68
KOPĀ:				67.14	69.22	230.97	1811.03
Pievienotais sāls 3.6 grami Dārzeņi 338.5 grami Pievienotais cukurs 5.5 grami Gaļa, zivs 127 grami Augļi un ogas 260 grami Kartupeļi 155 grami Piena produkti 540 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2