APSTIPRINU
Daudzeses pamatskolas direktore Simona Pužule

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Daudzeses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 09.11.2026	Otrdiena 10.11.2026	Trešdiena 11.11.2026	Ceturtdiena 12.11.2026	Piektdiena 13.11.2026
Pusdienas	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**
Plovs [A01] (250g/414,2 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku. (100g/35,3 kcal) UZPŪTENIS [A01] (80g/55,1 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)	Dārzeņu sautējums [A07] (220g/262,7 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) SAUSĀS BROKASTIS AR JOGURTU [A01, A07] (150g/193,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Gulašs [A01] (100g/144,8 kcal) vārītas grūbas [A01] (220g/228,8 kcal) KEFĪRS [A07] (150g/71,9 kcal) Biezpiena masa [A07] (80g/126,0 kcal) dzērveņu mērce (100g/63,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)	Skābu kāpostu boršč̆s [A07] (250g/151,1 kcal) MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (100g/186,5 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (100g/152,4 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) GURĶI KONSERVĒTI (45g/10,0 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Kotlete. [A01, A03, A07] (80g/269,3 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (200g/161,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti. [A01, A07] (100g/35,2 kcal) Rīsi ar putukrējumu [A01, A07] (80g/106,9 kcal) Sulas mērce (100g/64,7 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (100g/49,6 kcal)
19,9 73,6 25,6 608,3	**25,8 89,7 29,7 733,0**	**34,2 101,0 19,2 701,3**	**28,4 77,9 30,6 697,5**	**26,9 94,9 29,8 753,6**
Uzturvērtības kopā	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**
19,9 73,6 25,6 608,3	**25,8 89,7 29,7 733,0**	**34,2 101,0 19,2 701,3**	**28,4 77,9 30,6 697,5**	**26,9 94,9 29,8 753,6**
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs: 6,1000	**Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs: 1,0000**	**Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs: 17,8000**	**Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 5,0000**	**Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 14,4000**
(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)	(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)	(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)	(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)	(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 09.11.2026	Otrdiena 10.11.2026	Trešdiena 11.11.2026	Ceturtdiena 12.11.2026	Piektdiena 13.11.2026
Pusdienas	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**
Plovs [A01] (300g/497,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku. (100g/35,3 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/68,9 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)	Dārzeņu sautējums [A07] (350g/418,0 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) SAUSĀS BROKASTIS AR JOGURTU [A01, A07] (180g/232,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Gulašs [A01] (120g/173,8 kcal) vārītas grūbas [A01] (240g/249,6 kcal) KEFĪRS [A07] (200g/95,8 kcal) Biezpiena masa [A07] (100g/157,7 kcal) Rabarberu saldā mērce (100g/53,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)	Skābu kāpostu boršč̆s [A07] (300g/181,1 kcal) MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (120g/223,7 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,4 kcal) GURĶI KONSERVĒTI (45g/10,0 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Kotlete. [A01, A03, A07] (110g/370,2 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (200g/161,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti. [A01, A07] (100g/35,2 kcal) Rīsi ar putukrējumu [A01, A07] (100g/133,6 kcal) Sulas mērce (100g/64,7 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)
24,3 93,2 30,6 749,3	**34,2 118,7 39,6 971,3**	**43,1 116,8 23,8 841,3**	**36,7 112,3 37,9 931,0**	**36,9 115,7 40,8 975,1**
Uzturvērtības kopā	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**
24,3 93,2 30,6 749,3	**34,2 118,7 39,6 971,3**	**43,1 116,8 23,8 841,3**	**36,7 112,3 37,9 931,0**	**36,9 115,7 40,8 975,1**
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 7,4000	**Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs: 1,0000**	**Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 18,0000**	**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 5,0000**	**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 15,7000**
(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)	(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)	(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)	(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)	(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Grupa: 1.-4.klase
Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 58g; Augļi un ogas 8g; Dārzeņi 514g; Kartupeļi 369g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 292g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 971g;

Grupa: 5.-9.klase
Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 73g; Dārzeņi 562g; Kartupeļi 460g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 381g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1166g;

Sagatavoja: Daudzeses pamatskolas ēdnīcas vadītāja Ineta Gulbe
Piezīmes-A-alergēni
Ēdienkartē iespējamas izmaiņas, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem vai citiem apstākļiem.