APSTIPRINU
Daudzeses pamatskolas direktore Simona Pužule

Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2026 - 18.09.2026

Daudzeses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 14.09.2026				Otrdiena 15.09.2026				Trešdiena 16.09.2026				Ceturtdiena 17.09.2026				Piektdiena 18.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Gulašs [A01] (100g/144,8 kcal) Kartupeļi vārīti. (120g/81,8 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (80g/85,1 kcal) Biezpiena masa [A07] (80g/126,0 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				Frikadeļu zupa. [A01, A03, A07] (300g/223,9 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (150g/286,8 kcal) IEVĀRĪJUMS (20g/49,2 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)				CEPTA ZIVS FILEJA [A01, A03, A04] (80g/125,8 kcal) Kartupeļu biezenis. [A07] (220g/208,9 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR SAULESPUĶU SĒKLĀM [A07] (80g/132,0 kcal) KAKAO ĶĪSELIS [A07] (100g/87,6 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)				ZIRŅU ZUPA (200g/197,5 kcal) MAKARONI AR VISTU SIERA MĒRCĒ [A01, A03, A07] (250g/242,7 kcal) GURĶIS (30g/3,2 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				KOTLETE [A01, A03, A07] (80g/273,8 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/65,5 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (80g/88,8 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (50g/162,4 kcal) Sulas mērce (80g/56,4 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)			
32,0	**78,2**	**26,0**	**673,9**	**19,8**	**101,0**	**17,6**	**647,0**	**26,7**	**74,1**	**28,5**	**658,0**	**37,4**	**80,7**	**23,5**	**685,2**	**27,0**	**114,9**	**47,4**	**987,7**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
32,0	**78,2**	**26,0**	**673,9**	**19,8**	**101,0**	**17,6**	**647,0**	**26,7**	**74,1**	**28,5**	**658,0**	**37,4**	**80,7**	**23,5**	**685,2**	**27,0**	**114,9**	**47,4**	**987,7**
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs: 19,2000				**Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs: 7,5000**				**Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 6,7000**				**Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 5,0000**				**Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 13,6000**			
(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

Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
Gulašs [A01] (150g/217,3 kcal) Kartupeļi vārīti. (200g/136,3 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (100g/106,3 kcal) Biezpiena masa [A07] (100g/157,5 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Frikadeļu zupa. [A01, A03, A07] (400g/298,6 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (200g/382,5 kcal) IEVĀRĪJUMS (30g/73,8 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)	CEPTA ZIVS FILEJA [A01, A03, A04] (100g/157,3 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (250g/201,9 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR SAULESPUĶU SĒKLĀM [A07] (100g/165,0 kcal) KAKAO ĶĪSELIS [A07] (120g/105,1 kcal) PIENS [A07] (100g/49,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)	ZIRŅU ZUPA (300g/296,4 kcal) MAKARONI AR VISTU SIERA MĒRCĒ [A01, A03, A07] (300g/291,2 kcal) GURĶIS (50g/5,3 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	KOTLETE [A01, A03, A07] (100g/342,4 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (50g/54,6 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (60g/195,0 kcal) Sulas mērce (80g/56,4 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)
41,1 96,1 34,1 853,6	**27,4 139,4 23,8 886,3**	**34,8 98,5 28,7 789,7**	**46,0 92,9 30,8 834,7**	**30,2 122,0 55,4 1100,2**
Uzturvērtības kopā	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**
41,1 96,1 34,1 853,6	**27,4 139,4 23,8 886,3**	**34,8 98,5 28,7 789,7**	**46,0 92,9 30,8 834,7**	**30,2 122,0 55,4 1100,2**
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 21,8000	**Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs: 8,3000**	**Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 8,0000**	**Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 5,0000**	**Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 15,0000**

Pirmdiena 14.09.2026				Otrdiena 15.09.2026				Trešdiena 16.09.2026				Ceturtdiena 17.09.2026				Piektdiena 18.09.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**

Grupa: 5.-9.klase

(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 92g; Dārzeņi 368g; Kartupeļi 392g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 275g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 759g;

Grupa: 5.-9.klase
Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 114g; Dārzeņi 485g; Kartupeļi 554g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 365g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 859g;

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