APSTIPRINU
Daudzeses pamatskolas direktore Simona Pužule

Ēdienkarte nedēļai: 16.11.2026 - 20.11.2026

Daudzeses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 16.11.2026				Otrdiena 17.11.2026				Ceturtdiena 19.11.2026				Piektdiena 20.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
zupa-rosoļņiks [A01, A07] (300g/253,5 kcal) MANNAS BIEZPUTRA [A01, A07] (200g/172,7 kcal) IEVĀRĪJUMS (20g/49,2 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				KARBONĀDE CŪKGAĻAS [A01, A03] (100g/379,9 kcal) Kartupeļi vārīti. (150g/102,2 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/65,4 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR EĻĻU (100g/74,3 kcal) Jogurta krēms ar sk. krēj. [A07] (80g/121,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,4 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)				Plovs [A01] (250g/414,2 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (100g/32,9 kcal) UZPŪTENIS [A01] (80g/55,1 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)				Cepta vista (100g/187,9 kcal) Kartupeļu biezenis. [A07] (200g/189,9 kcal) GURĶIS (30g/3,2 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (80g/259,9 kcal) dzērveņu mērce (100g/63,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)			
24,1	**91,3**	**21,7**	**661,7**	**24,4**	**84,8**	**47,4**	**866,3**	**19,4**	**70,2**	**27,6**	**605,9**	**29,7**	**92,9**	**40,9**	**855,8**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
24,1	**91,3**	**21,7**	**661,7**	**24,4**	**84,8**	**47,4**	**866,3**	**19,4**	**70,2**	**27,6**	**605,9**	**29,7**	**92,9**	**40,9**	**855,8**
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs: 6,0000				**Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 16,3000**				**Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 5,3000**				**Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs: 17,9000**			
(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)			
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**			
zupa-rosoļņiks [A01, A07] (400g/338,1 kcal) MANNAS BIEZPUTRA [A01, A07] (200g/172,7 kcal) IEVĀRĪJUMS (30g/73,8 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)				KARBONĀDE CŪKGAĻAS [A01, A03] (120g/456,0 kcal) Kartupeļi vārīti. (200g/136,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (80g/87,3 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR EĻĻU (100g/74,3 kcal) Jogurta krēms ar sk. krēj. [A07] (100g/151,9 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)				Plovs [A01] (300g/497,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (100g/32,9 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/68,9 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)				Cepta vista (130g/244,3 kcal) Kartupeļu biezenis. [A07] (250g/237,4 kcal) GURĶIS (50g/5,3 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (85g/276,2 kcal) dzērveņu mērce (100g/63,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (60g/133,0 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)			
22,1	**104,4**	**22,8**	**716,0**	**29,3**	**102,7**	**56,6**	**1042,8**	**23,8**	**89,8**	**32,6**	**746,9**	**37,0**	**105,5**	**48,2**	**1000,3**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
22,1	**104,4**	**22,8**	**716,0**	**29,3**	**102,7**	**56,6**	**1042,8**	**23,8**	**89,8**	**32,6**	**746,9**	**37,0**	**105,5**	**48,2**	**1000,3**
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 6,0000				**Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 20,4000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 6,6000**				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 18,5000**			

Pirmdiena 16.11.2026				Otrdiena 17.11.2026				Ceturtdiena 19.11.2026				Piektdiena 20.11.2026			
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)
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			

Grupa: 1.-4.klase
Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 108g; Dārzeņi 305g; Kartupeļi 375g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 261g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 609g;

Grupa: 5.-9.klase
Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 108g; Dārzeņi 350g; Kartupeļi 487g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 326g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 454g;

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