

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

Daudzseses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Pirmdiena 25.05.2026				Otrdiena 26.05.2026				Trešdiena 27.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (250g/141,4 kcal) Makaroni ar vistas gaļu [A01, A03] (200g/234,3 kcal) Zaļo zirnīšu un kons.gurķu salāti [A07] (80g/60,8 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) Maize. [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				Pusdienas MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (100g/186,9 kcal) Rīsi. [A01, A07] (150g/200,2 kcal) GURĶĪS (30g/3,2 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/69,0 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				Pusdienas KOTLETE [A01, A03, A07] (80g/273,8 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (50g/55,0 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/66,9 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (60g/141,1 kcal) SVAIGU VAI SALDĒTU OGU MĒRCE (100g/96,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)			
28,3	71,8	16,8	547,9	21,4	87,7	22,6	638,1	26,6	123,8	43,4	986,9
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,3	71,8	16,8	547,9	21,4	87,7	22,6	638,1	26,6	123,8	43,4	986,9
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs: 5,0000				Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 6,7000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 16,0000			
(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)			
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 Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (350g/198,1 kcal) Makaroni ar vistas gaļu [A01, A03] (250g/292,7 kcal) Zaļo zirnīšu un kons.gurķu salāti [A07] (100g/76,0 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) Maize. [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				Pusdienas MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (120g/224,4 kcal) Rīsi. [A01, A07] (200g/266,8 kcal) GURĶĪS (80g/8,5 kcal) UZPŪTENIS [A01] (150g/103,4 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				Pusdienas KOTLETE [A01, A03, A07] (100g/342,4 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (200g/304,7 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/65,9 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/66,9 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (80g/188,0 kcal) SVAIGU VAI SALDĒTU OGU MĒRCE (100g/96,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)			
37,4	96,7	22,2	731,3	26,5	122,0	26,8	835,0	32,6	148,5	53,6	1196,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,4	96,7	22,2	731,3	26,5	122,0	26,8	835,0	32,6	148,5	53,6	1196,8
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 5,0000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs: 10,0000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 18,0000			

Pirmdiena 25.05.2026				Otrdiena 26.05.2026				Trešdiena 27.05.2026			
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)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 1.-4.klase

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 30g; Dārzeņi 279g; Kartupeļi 48g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 189g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 338g;

Grupa: 5.-9.klase

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 30g; Dārzeņi 376g; Kartupeļi 68g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 238g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 370g;

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