

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026**Daudzses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi**

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Pusdienas Kotle. [A01, A03, A07] (80g/269,3 kcal) Kartupeļi vārīti. (150g/102,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/39,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (80g/32,9 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/69,0 kcal) PIENS [A07] (100g/49,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa. [A01, A03, A07] (300g/224,8 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (100g/235,1 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)				Pusdienas BULCIŅA (75g/232,7 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)				Pusdienas Gaļas salāti. [A03, A07, A10] (200g/287,6 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (85g/273,8 kcal) SVAIGU VAI SĀLDĒTU OGU MĒRCE (100g/96,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)			
23,9	73,7	27,8	641,9	14,2	87,7	27,1	650,8	12,6	71,0	6,6	393,3	19,6	74,2	40,9	737,2
Uzturvērtības kopā 23,9 73,7 27,8 641,9 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs: 6,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 14,2 87,7 27,1 650,8 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs: 18,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 12,6 71,0 6,6 393,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 19,6 74,2 40,9 737,2 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs: 20,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 5.-9.klase

Pusdienas Kotle. [A01, A03, A07] (110g/370,2 kcal) Kartupeļi vārīti. (200g/136,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/52,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (100g/41,3 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/69,0 kcal) PIENS [A07] (100g/49,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa. [A01, A03, A07] (400g/299,8 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (100g/235,1 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)				Pusdienas BULCIŅA (75g/232,7 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal) ĀBOLS (100g/40,8 kcal)				Pusdienas Gaļas salāti. [A03, A07, A10] (250g/359,6 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (85g/273,8 kcal) SVAIGU VAI SĀLDĒTU OGU MĒRCE (100g/96,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)			
31,6	97,4	37,4	851,5	18,8	108,0	30,4	778,9	12,6	71,0	6,6	393,3	23,1	77,3	46,1	809,2
Uzturvērtības kopā 31,6 97,4 37,4 851,5 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs: 6,7000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 18,8 108,0 30,4 778,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs: 18,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 12,6 71,0 6,6 393,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,1 77,3 46,1 809,2 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 20,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 1.-4.klase

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 12g; Augļi un ogas 230g; Dārzeņi 188g; Kartupeļi 253g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 156g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 473g;

Grupa: 5.-9.klase

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 17g; Augļi un ogas 230g; Dārzeņi 240g; Kartupeļi 334g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 206g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 482g;

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