

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI
pirmsskola 3-6 gadīgie

Apstiprinu
Alsungas Mākslu pamatskolas direktore:

[Signature]

PIRMDIENA 15.09.2025.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar kanēli, cukuru 3-6b/	200/4	4,6	2,0	22,2	132	L2 Rupjmaize ar sviestu 3-6b/dA2	22	2,3	4,4	13,7	103
B2 Piens 3-6 b/dA2	200/	5,6	4,0	9,5	108	L3 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,6	0,1	12,1	52
P1 Plovs c.g. 3-6b/d	150/40	12,0	18,7	48,5	420	L4 Ābols	100/	0,4	0,0	11,3	46
P2 Marinēta gurķa šķēlītes 3-6b/d	55	0,4	0,1	0,9	7						
P3 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
P4 Sulas dzēriens 1-6b/d	150/	0,0	0,0	1,0	4						
L1 Sv.gurķu salāti ar krējumu 3-6b/dA2	100/10	0,8	0,0	3,0	15						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	10,2	6,0	31,7	240						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	14,8	19,1	64,6	501						
Kopā: Launags(L)	E23%	4,1	4,5	40,1	216						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	DĀRZENI 133,2 grami					KOPĀ:	29,1	29,6	136,4	956	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	KARTUPEĻI 0 grami					OGLHIDRĀTI 5 grami					
AUGĻI 100 grami	GAĻA 55 grami					ZIVS 0 grami					

OTRDIENA 16.09.2025.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar karst.kūp.c.g. 3-6b/dA1;	30/5/40	8,9	9,2	17,1	187	L3 Ābols	100/	0,4	0,0	11,3	46
B2 Kafija ar pienu b/dA2	150/10/	0,8	0,6	1,4	16						
P1 Pelēko zirņu zupa 3-6b/dA2	100/7	17,9	11,3	34,1	315						
P2 Blenderētas zemenes, putkr. 3-6b/dA2	100/20	1,5	7,6	11,9	121						
P3 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
L1 Makaroni ar sieru 3-6b/d	200	9,8	9,6	34,8	276						
L2 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,5	0,1	0,0	3						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	9,8	9,8	18,6	203						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	21,7	19,2	60,3	506						
Kopā: Launags(L)	E31%	10,7	9,7	46,1	325						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENI 26,9 grami					KOPĀ:	42,1	38,7	125,0	1034	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 70,56 grami					OGLHIDRĀTI 7,9 grami					
AUGĻI 200 grami	GAĻA 39,8 grami					ZIVS 0 grami					

TREŠDIENA 17.09.2025.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārij. 3-6b/dA	200/20	4,8	2,9	30,6	170	L1 Biezpiena kr., sulas mērce 3-6b/dA2	90/100	14,5	7,4	9,3	160
B2 Piens 3-6 b/dA2	200	5,6	4,0	9,5	108	L2 Banāns	70	1,4	0,0	22,1	87
P1 Vārīti kartupeļi 3-6b/d	130	2,6	0,1	25,7	108						
P2 Gulašs c.g. 3-6b/dA1,2	40/20	6,8	19,1	2,8	213						
P3 Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu 3-6 b/d	50/40	1,2	1,9	4,0	34						
P4 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
P5 Sulas dzēriens 1-6b/d	150	0,0	0,0	2,0	7						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10,4	6,9	40,0	278						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13,0	21,4	48,8	432						
Kopā: Launags(L)	E26%	16,0	7,4	31,3	248						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	DĀRZENI 94,5 grami					KOPĀ:	39,4	35,6	120,2	958	
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	KARTUPEĻI 130,32 grami					OGLHIDRĀTI 0 grami					
AUGĻI 96 grami	GAĻA 55 grami					ZIVS 0 grami					

CETURTDIENA 18.09.2025.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Olu kultenis 3-6b/dA2;3	100	8,8	9,2	2,4	128	L1 Bulciņa A1,2;3	60	5,3	3,9	32,2	189
B2 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,5	0,1	0,0	3	L2 Piens 3-6 b/dA2	200	5,6	4,0	9,5	108
B3 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
P1 Frikadeļu zupa ar kartupeļiem 3-6b/dA2	100/7	6,7	13,2	15,2	205						
P2 Jogurta krēms 3-6b/dA2	120/10	2,6	7,1	22,7	165						
P3 Sulas mērce	100	0,0	0,0	8,3	32						
P4 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	11,6	9,6	16,7	201						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	11,7	20,6	60,4	472						
Kopā: Launags(L)	E31%	11,0	7,9	41,6	297						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	DĀRZENI 14,5 grami					KOPĀ:	34,2	38,1	118,7	970	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami	KARTUPEĻI 70,56 grami					OGLHIDRĀTI 0 grami					
AUGĻI 0 grami	GAĻA 40 grami					ZIVS 0 grami					

PIEKTDIENA 19.09.2025.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar sieru 3-6b/dA1,2	25/5/40	11,2	15,5	14,2	243	P6 Sulas dzēriens 1-6b/d	150	0,0	0,0	3,0	11
B2 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,5	0,1	0,0	3	L1 Kellogs ar pienu b/d 3-6A2	55/200	7,6	4,2	31,3	204
P1 Vārīti kartupeļi 3-6b/d	130/	2,6	0,1	25,7	108	L2 Banāns	70	1,4	0,0	22,1	87
P2 Zivs kotlete b/d/A1,3;4	60	8,8	8,6	1,0	121						
P3 Krējuma mērce 3-6b/dA1,2	40/	0,6	6,2	2,9	70						
P4 Biešu salāti ar eļļu 3-6b/d	65	0,9	1,9	6,7	50						
P5 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	11,7	15,6	14,2	246						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15,2	17,2	53,6	429						
Kopā: Launags(L)	E30%	9,0	4,2	53,4	292						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami	DĀRZENI 67 grami					KOPĀ:	35,9	36,9	121,2	96	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 130,32 grami					OGLHIDRĀTI 4 grami					
AUGĻI 96 grami	GAĻA 20 grami					ZIVS 30 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,85 grami	DĀRZENI 336,1 grami					OGLHIDRĀTI 16,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 31,5 grami	KARTUPEĻI 401,76 grami					ZIVS 30 grami					
AUGĻI 492 grami	GAĻA 209,8 grami										

Ēdienkarte var tikt mainīta sakarā ar pārtikas piegādi, vai citu neplānotu iemeslu gadījumā.

Ēdnīcas vadītāja: *[Signature]* /Krafta/

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI

pirms ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no