APSTIPRINU
Daudzeses pamatskolas direktore Simona Pužule

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Daudzeses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
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**			
Cepta vista (100g/187,9 kcal) Rīsi. [A01, A07] (200g/266,9 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (80g/85,1 kcal) MANNAS BIEZPUTRA [A01, A07] (80g/69,1 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) ĀBOLU PLĀTSMAIZE [A01, A03, A07] (100g/201,6 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (150g/121,2 kcal) TEFTEĻI [A01, A03, A07] (120g/242,0 kcal) Burkānu/zirnīšu sautējums d [A01, A07] (100g/110,0 kcal) KAKAO ĶĪSELIS [A07] (100g/87,6 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)				Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (250g/141,0 kcal) MAKARONI AR VISTU SIERA MĒRCĒ [A01, A03, A07] (250g/242,7 kcal) ĶĪNAS KĀPOSTU, GURĶU, TOMĀTU SALĀTI [A07] (80g/52,3 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) Maize. [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (100g/186,5 kcal) Kartupeļi vārīti. (180g/122,6 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (75g/243,7 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)			
34,7	**109,8**	**29,6**	**845,2**	**24,4**	**95,9**	**20,1**	**656,1**	**26,6**	**87,7**	**28,1**	**708,8**	**34,8**	**82,4**	**23,5**	**677,8**	**18,6**	**90,0**	**40,8**	**800,8**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
34,7	**109,8**	**29,6**	**845,2**	**24,4**	**95,9**	**20,1**	**656,1**	**26,6**	**87,7**	**28,1**	**708,8**	**34,8**	**82,4**	**23,5**	**677,8**	**18,6**	**90,0**	**40,8**	**800,8**
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 10,3000				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 15,0000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 6,7000**				**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 5,4000**				**Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs: 18,4000**			
(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

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
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**			
Cepta vista (120g/225,6 kcal) Rīsi. [A01, A07] (220g/293,6 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (100g/106,3 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (100g/191,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				Frikadeļu zupa. [A01, A03, A07] (400g/298,6 kcal) ĀBOLU PLĀTSMAIZE [A01, A03, A07] (120g/241,9 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				TEFTEĻI [A01, A03, A07] (140g/282,5 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (250g/201,9 kcal) Burkānu/zirnīšu sautējums d [A01, A07] (100g/109,9 kcal) KAKAO ĶĪSELIS [A07] (100g/87,6 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)				Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (400g/225,6 kcal) MAKARONI AR VISTU SIERA MĒRCĒ [A01, A03, A07] (300g/291,2 kcal) ĶĪNAS KĀPOSTU, GURĶU, TOMĀTU SALĀTI [A07] (100g/65,4 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) Maize. [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (120g/223,7 kcal) Kartupeļi vārīti. (220g/149,9 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) Putukrējums ar auzu pārslam(jauns) [A01, A07] (85g/276,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)			
41,5	**133,8**	**38,7**	**1053,0**	**28,3**	**111,3**	**24,3**	**771,1**	**30,9**	**104,8**	**32,0**	**829,9**	**42,1**	**95,6**	**30,6**	**824,0**	**23,0**	**108,6**	**46,3**	**942,1**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
41,5	**133,8**	**38,7**	**1053,0**	**28,3**	**111,3**	**24,3**	**771,1**	**30,9**	**104,8**	**32,0**	**829,9**	**42,1**	**95,6**	**30,6**	**824,0**	**23,0**	**108,6**	**46,3**	**942,1**
Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs: 11,8000				**Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs: 17,0000**				**Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 6,7000**				**Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs: 5,5000**				**Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 19,6000**			
(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 33g; Augļi un ogas 45g; Dārzeņi 440g; Kartupeļi 424g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 312g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 950g;

Grupa: 5.-9.klase
Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 42g; Augļi un ogas 54g; Dārzeņi 521g; Kartupeļi 603g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 386g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1015g;

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