APSTIPRINU
Daudzeses pamatskolas direktore Simona Pužule

Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2026 - 30.10.2026

Daudzeses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Pirmdiena 26.10.2026				Otrdiena 27.10.2026				Trešdiena 28.10.2026				Ceturtdiena 29.10.2026				Piektdiena 30.10.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 26.10.2026	Otrdiena 27.10.2026	Trešdiena 28.10.2026	Ceturtdiena 29.10.2026	Piektdiena 30.10.2026
Pusdienas	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**
Biešu zupa [A07] (300g/193,8 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (80g/188,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)	Gulašs [A01] (100g/144,8 kcal) KARTUPEĻI VĀRĪTI (180g/122,6 kcal) SAUTĒTI SKĀBIE KĀPOSTI [A07] (100g/64,7 kcal) MANNAS BIEZPUTRA [A01, A07] (80g/69,1 kcal) dzērveņu mērce (100g/63,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Pupiņu zupa [A07] (250g/206,8 kcal) MAKARONI AR MALTO GAĻU [A01, A03] (200g/268,9 kcal) GURĶIS (30g/3,2 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	CEPTA ZIVS FILEJA [A01, A03, A04] (80g/125,8 kcal) Kartupeļu biezenis. [A07] (200g/189,9 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (100g/106,3 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/69,0 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)	KOTLETE [A01, A03, A07] (80g/273,8 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (50g/54,6 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (80g/50,7 kcal) Biezpiena masa [A07] (80g/126,0 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)
11,1 63,2 24,8 519,0	**27,8 96,1 19,9 674,5**	**30,1 83,7 24,9 676,4**	**23,9 70,9 24,4 594,7**	**35,4 112,8 36,4 916,4**
Uzturvērtības kopā	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**
11,1 63,2 24,8 519,0	**27,8 96,1 19,9 674,5**	**30,1 83,7 24,9 676,4**	**23,9 70,9 24,4 594,7**	**35,4 112,8 36,4 916,4**
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 16,6000	**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 12,2000**	**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 5,0000**	**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 8,3000**	**Sāls(g): 0,8000 ; 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)	(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 26.10.2026	Otrdiena 27.10.2026	Trešdiena 28.10.2026	Ceturtdiena 29.10.2026	Piektdiena 30.10.2026
Pusdienas	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**	**Pusdienas**
Biešu zupa [A07] (400g/258,6 kcal) JOGURTA KRĒMS [A07] (100g/235,3 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal)	Gulašs [A01] (130g/188,2 kcal) KARTUPEĻI VĀRĪTI (240g/163,5 kcal) SAUTĒTI SKĀBIE KĀPOSTI [A07] (120g/77,5 kcal) MANNAS BIEZPUTRA [A01, A07] (100g/86,4 kcal) dzērveņu mērce (100g/63,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	Pupiņu zupa [A07] (300g/248,1 kcal) MAKARONI AR MALTO GAĻU [A01, A03] (250g/336,1 kcal) GURĶIS (30g/3,2 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/110,8 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)	CEPTA ZIVS FILEJA [A01, A03, A04] (100g/157,3 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (250g/201,9 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (100g/106,3 kcal) UZPŪTENIS [A01] (120g/82,7 kcal) PIENS [A07] (100g/49,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)	KOTLETE [A01, A03, A07] (100g/342,4 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (180g/274,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/65,5 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/63,5 kcal) Biezpiena masa [A07] (100g/157,5 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/66,5 kcal)
15,3 81,7 31,9 675,2	**32,7 110,2 24,3 788,9**	**36,6 104,9 29,7 829,2**	**30,0 87,0 22,2 664,3**	**41,4 121,3 44,0 1040,2**
Uzturvērtības kopā	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**	**Uzturvērtības kopā**
15,3 81,7 31,9 675,2	**32,7 110,2 24,3 788,9**	**36,6 104,9 29,7 829,2**	**30,0 87,0 22,2 664,3**	**41,4 121,3 44,0 1040,2**
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 18,6000	**Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 13,0000**	**Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs: 5,0000**	**Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 9,6000**	**Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 20,2000**
(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 58g; Augļi un ogas 8g; Dārzeņi 488g; Kartupeļi 497g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 251g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 719g;

Grupa: 5.-9.klase
Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 73g; Augļi un ogas 8g; Dārzeņi 580g; Kartupeļi 661g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 317g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 820g;

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