

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 3N 1-4 kl

RĪGAS GAILEZERA PAMATSKOLA
23.02 - 27.02.2026
APSTIPRINU

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	200	3,2	4,0	16,7	113							
P2 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	70	14,6	11,5	0,6	167							
P3 Vārīti griķi		120	3,6	0,6	29,0	138							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,4	2,4	51							
P5 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	4,3	31							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Tēja kumelīšu		200	0,0	0,0	4,9	20							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,0 22,0 66,1 565

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 102,5 grami
KARTUPEĻI 53,3 grami
PIENS, skābie produkti 19,8 grami

KOPĀ:

24,0 22,0 66,1 56

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 85 grami

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	7,9	200/10	6,4	10,6	11,0	176							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9,2	5,7	34,1	232							
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0,9	1,5	6,6	49							
P4 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 18,0 18,3 78,3 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 82 grami

DĀRZENI 109,9 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 17,8 grami

KOPĀ:

18,0 18,3 78,3 586

BIEZPIENS, SIERS 15 grami
GAĻA, ZIVIS 20 grami

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cisiņi vārīti	9	70	7,2	15,5	1,0	173							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,2	2,5	24,5	128							
P3 Kāpostu- sv. gurķu salāti		70	0,6	5,1	2,0	63							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	4,4	18							
P6 Ogu ķīselis ar putukrējumu	7	100/15	0,7	5,1	12,8	101							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 14,4 29,0 65,3 594

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami
AUGĻI un OGAS 18,5 grami

DĀRZENI 62,4 grami
KARTUPEĻI 129 grami
PIENS, skābie produkti 43,1 grami

KOPĀ:

14,4 29,0 65,3 594

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 0 grami

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	4,4	5,9	12,2	118							
P2 Kartupeļu sautējums ar gaļu/krējums	7	200	12,0	13,8	24,7	276							
P3 Ķīnas kāpostu salāti	3,7,10	70	2,1	4,6	4,9	75							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,5 28,8 67,4 650

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami
AUGĻI un OGAS 82,1 grami

DĀRZENI 150,1 grami
KARTUPEĻI 164,7 grami
PIENS, skābie produkti 225 grami

KOPĀ:

25,5 28,8 67,4 650

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 76,1 grami

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/10	1,8	8,2	15,4	146							
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	180	13,9	12,4	28,0	280							
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70	0,7	3,6	2,8	51							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,8 28,6 62,0 618

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,54 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 190,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 213,9 grami

KOPĀ:

23,8 28,6 62,0 618

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 59 grami

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,19 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,1 grami
AUGĻI un OGAS 182,6 grami

DĀRZENI 615,4 grami
KARTUPEĻI 427 grami
PIENS, skābie produkti 519,6 grami

BIEZPIENS, SIERS 15 grami
GAĻA, ZIVIS 240,1 grami

Skolas piens 0 grami

[Signature]
20.02.2026

Rīgas Gailezera pamatskolas
direktore

M. Serkova

SASKANOŠ: 20.02.2026
J. STRUPITE

ĒDIENKARTE 3N 1-4 kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

20.01.2026 12:47:21

Lapa Nr. 1 no 1

SIA "CNC"

APSTIPRINU

ĒDIENKARTE 3N Launags

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/150	8,5	6,2	37,8	241							

Kopā: Launags(L)	E100%	8,5	6,2	37,8	241	KOPĀ:	8,5	6,2	37,8	241
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami	DĀRZENI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 150 grami					Skolas piens 0 grami				

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Sviestmaize ar sieru	1,7	2gb	12,4	20,2	19,6	313							
L2 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							
L3 Tēja Karkade		200	0,0	0,0	4,9	20							

Kopā: Launags(L)	E100%	13,2	20,3	32,4	365	KOPĀ:	13,2	20,3	32,4	365
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami	DĀRZENI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 40 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 10 grami					Skolas piens 0 grami				

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Smalkmaizīte	1,3,7	70 (1ga)	4,1	7,9	43,2	260							
L2 Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32							
L3 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							

Kopā: Launags(L)	E100%	4,8	8,1	55,9	311	KOPĀ:	4,8	8,1	55,9	311
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami	DĀRZENI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami					Skolas piens 0 grami				

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Sviestmaize ar tomātu	1,7	45	1,9	6,0	10,6	104							
L2 Biezpiena sierinš	7	1gb	3,6	8,4	9,3	128							
L3 Kakao dzēriens	7	200	4,6	3,4	12,8	101							

Kopā: Launags(L)	E100%	10,0	17,8	32,7	332	KOPĀ:	10,0	17,8	32,7	332
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami	DĀRZENI 20 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 137 grami					Skolas piens 0 grami				

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Rauga pankūkas/ievārījums	1,3,7	120/15	10,1	11,8	58,3	358							
L2 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	4,9	20							

Kopā: Launags(L)	E100%	10,1	11,8	63,2	378	KOPĀ:	10,1	11,8	63,2	378
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami	DĀRZENI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 48 grami					Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami	DĀRZENI 20 grami					BIEZPIENS, SIERS 78 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami	KARTUPEĻI 0 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 160 grami	PIENS, skābie produkti 345 grami					Skolas piens 0 grami				


Rīgas Gaļezera pamatskolas
direktore
M. Serkova
20.06.2026

SASKAŅOTS: 20.02.2026
M/M J. STRUPĪTE xux

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 3N 5-9 kl

APSTIPRINU

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābenu zupa ar olu veģetārā	1,3	250	4,0	5,0	20,8	142							
P2 Vistas šķinkītis, krāsnī cepts	3,10	70	14,7	12,1	0,7	173							
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,4	2,4	51							
P5 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	4,3	31							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P7 Tēja kumelišu		200	0,0	0,0	4,9	20							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,3 24,2 97,1 736

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 112 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
PIENS, skābie produkti 19,8 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 65 grami

28,3 24,2 97,1 736

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soljanka zupa/krējums	7,9	250/10	8,0	13,8	13,7	223							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11,8	7,5	42,6	294							
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0,9	1,5	6,6	49							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 23,7 101,8 762

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 82,5 grami

DĀRZENI 121,1 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 18 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 25 grami

23,8 23,7 101,8 762

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cīsiņi vārīti	9	80	8,8	19,1	1,3	212							
P2 Kartupeļu biezenis	7	180	4,0	3,7	29,7	162							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,1	2,0	63							
P4 Rudzu maize	1	70	3,8	0,9	28,6	158							
P5 Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	4,4	18							
P6 Ķiršu ķīselis ar putukrējumu	7	150/20	1,0	7,3	18,7	146							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 36,2 84,8 758

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 28,5 grami

DĀRZENI 62,4 grami
KARTUPEĻI 155 grami
PIENS, skābie produkti 61,2 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 0 grami

18,3 36,2 84,8 758

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	250/10	5,4	6,9	15,2	143							
P2 Kartupeļu sautējums ar gaļu/krējums	7	250	15,0	17,3	30,9	345							
P3 Ķīnas kāpostu salāti	3,7,10	70	2,1	4,6	4,9	75							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,2 33,6 88,8 811

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 82,6 grami

DĀRZENI 172,2 grami
KARTUPEĻI 205,9 grami
PIENS, skābie produkti 227,5 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 95,1 grami

31,2 33,6 88,8 811

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	7	250/10	2,3	10,7	19,4	188							
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	250	17,7	15,9	40,0	380							
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70	0,7	3,6	2,8	51							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,8 34,8 90,2 827

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 226,6 grami
KARTUPEĻI 50 grami
PIENS, skābie produkti 220 grami

KOPĀ:

BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 73 grami

29,8 34,8 90,2 827

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,09 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,7 grami
AUGĻI un OGAS 193,6 grami

DĀRZENI 694,3 grami
KARTUPEĻI 527,5 grami
PIENS, skābie produkti 546,5 grami

BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 278,1 grami

Skolas piens 0 grami

Rīgas Gailezeru pamatskolas
direktore

M. Serkova

SASKAŅOTS: 20.06.2026.
M.M. J.SIRUPITE