

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: P.P.N. 3-6

Pirmdiena 20.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	7,7	47,5	3,3	263,8	Brokastis	14,0	20,0	13,2	306,6	Brokastis	4,9	43,9	0,9	208,7
(PPN) Biezputra ar auzu pārslām ar iev. [A01] (183g)	5,5	29,8	2,8	177,5	(PPN) Omlete [A03] (134g)	10,6	0,4	11,8	199,9	PPN Biezputra mannu un ievārījumu [A01] (148g)	2,7	26,2	0,4	122,4
Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8	Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8	Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8
Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5	(PPN) Kafijas dzēriens [A01] (151g)	1,1	5,1	1,0	33,9	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5
Medus dabīgais (10g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Paprika (40g)	0,4	1,8	0,0	8,0					
Pusdienas	25,9	108,1	24,9	763,2	Pusdienas	26,2	90,3	39,8	827,2	Pusdienas	31,9	101,2	32,2	827,3
PPN Zupa ar skābiem kāpostiem [A01] (164g)	4,9	9,6	6,7	117,7	PPN Zupa Soļanka (160g)	5,1	9,7	6,3	117,1	PPN Zupa zivju [A04] (133g)	6,3	8,4	4,5	98,2
Cūkgaļas plov (194g)	18,8	56,8	17,8	462,1	Liellopu gaļa ar makaroniem [A01] (167g)	18,5	36,5	25,2	446,6	Vistas gaļas kotlete [A01] (130g)	18,1	9,5	19,7	288,5
Marinēts gurķis (30g)	0,3	1,1	0,1	7,4	Ķīnas kāpostu-paprikas sal. ar eļļu (62g)	0,7	3,5	8,0	87,5	Kartupeļi vārīti (154g)	3,1	26,2	0,0	117,0
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	(PPN) Piena mēce [A01] (66g)	1,9	12,7	0,3	66,2
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Kāpostu-gurķu sal. ar eļļu (60g)	0,6	3,8	7,4	81,4
Launags	6,4	50,2	11,2	351,0	Launags	11,9	20,9	14,7	272,4	Launags	4,3	46,9	0,6	300,3
(PPN) Pankūkas plānās [A01, A03] (163g)	6,3	43,8	11,1	322,7	Karstās siermaizes [A01, A03, A07] (83g)	11,6	15,9	14,6	250,9	(PPN) Sausās brokastis ar pienu (220g)	4,0	42,3	0,5	213,9
Ievārījums zemeņu (20g)	0,1	6,4	0,1	28,3	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5	Cepumi sviesta [A03] (55g)	0,3	4,6	0,1	86,4
PPN Bezlaktozes piens (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0										
Uzturvērtības kopā	40,0	205,8	39,4	1378,0	Uzturvērtības kopā	52,1	131,2	67,7	1406,2	Uzturvērtības kopā	41,1	192,0	33,7	1336,3
Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 31,0000					Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 27,0000					Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs(g): 26,0000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	960-1070	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	960-1070	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	960-1070
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 90g; Augļi un ogas 126g; Dārzeni 1072g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 478g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 96g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: P.P.N. 3-6

Ceturtdiena 23.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	18,3	30,1	23,4	408,2	Brokastis	5,0	47,7	1,1	224,5
Pica [A01, A03, A07] (129g)	17,0	18,2	22,5	347,2	(PPN) Biezputra kukurūzas ar	2,8	30,0	0,6	138,2
(PPN) Kakao ar iebiezinātu pienu	1,0	8,9	0,9	48,7	ievārījumu [A01] (202g)	1,9	12,7	0,4	64,8
(150g)					Maize balta [A01] (27g)	0,3	5,0	0,1	21,5
Svaigi burkāni. (30g)	0,3	3,0	0,0	12,3	Augļu tēja (146g)				
Pusdienas	28,4	102,6	31,8	823,2	Pusdienas	22,2	68,5	28,6	621,9
PPN Zupa biešu ar cīsiņiem	2,9	14,8	9,5	157,3	Frikadeļu zupa [A03] (166g)	8,1	11,2	8,9	159,4
(194g)					Mājas sautējums ar cūkgaļu un	11,8	28,6	19,4	336,3
(PPN) Cūkgaļas gulašs [A01]	15,2	5,5	18,4	250,5	krējumu [A07] (249g)				
(158g)					Gurķis svaigs (30g)	0,2	1,1	0,0	4,5
Griķi vār ar sviestu [A07] (164g)	8,1	40,5	3,6	234,3	Citronu dzēriens (156g)	0,3	14,2	0,0	54,7
Tomāts svaigs (30g)	0,3	1,2	0,0	5,1	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens	0,1	27,2	0,0	109,0					
(195g)									
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0					
Launags	3,1	28,2	0,5	131,8	Launags	17,7	33,9	6,9	308,2
PPN Zupa piena ar rīsiem (146g)	1,0	14,7	0,1	63,6	PPN Biezpiena sacepums ar	16,7	13,9	6,5	187,7
(PPN) Sviestmaize ar svaigu	2,1	13,5	0,4	68,2	krējumu [A01, A03, A07] (134g)				
tomātu [A01] (47g)					Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5
					Augļu svaigi (99g)	0,7	15,0	0,3	99,0
Uzturvērtības kopā	49,8	160,9	55,7	1363,2	Uzturvērtības kopā	44,9	150,1	36,6	1154,6
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 28,0000					Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 30,5000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	960-1070	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	960-1070
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 90g; Augļi un ogas 126g; Dārzeni 1072g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 478g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābspiena produkti 96g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 20.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	27,4	111,4	29,3	823,4	Pusdienas	31,2	100,1	49,9	976,6	Pusdienas	36,5	109,8	48,6	1027,0
Skābu kāpostu zupa [A01, A07] (200g)	5,9	11,2	10,6	163,6	Soļanka [A07] (200g)	6,5	11,8	10,4	167,0	Zivju zupa [A04, A07] (200g)	8,5	12,3	12,3	194,0
Cūkgaļas plov (200g)	19,3	58,5	18,3	476,4	Liellopu gaļa ar makaroniem [A01] (200g)	22,0	43,7	30,2	534,9	Vistas gaļas kotlete [A01] (140g)	19,4	10,3	21,2	310,7
Marinēts gurķis (30g)	0,3	1,1	0,1	7,4	Ķīnas kāpostu-paprikas sal. ar eļļu (70g)	0,8	4,0	9,0	98,7	Kartupeļi vārīti (200g)	4,0	34,0	0,0	151,9
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Piena mēce [A01, A07] (70g)	2,0	8,1	6,2	99,4
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Kāpostu-gurķu sal. ar eļļu (70g)	0,7	4,5	8,6	95,0
										Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0
										Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0
Uzturvērtības kopā	27,4	111,4	29,3	823,4	Uzturvērtības kopā	31,2	100,1	49,9	976,6	Uzturvērtības kopā	36,5	109,8	48,6	1027,0
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 15,0000					Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 17,3000					Sāls(g): 8,5000 ; Cukurs(g): 18,7000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 34g; Dārzeņi 1146g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 512g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 130g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: Darbinieki

Ceturtdiena 23.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	36,8	115,2	48,1	1057,2	Pusdienas	24,0	75,4	30,4	673,0
Zupa biešu ar cīsiņiem [A07] (204g)	3,2	15,1	12,0	182,1	Frikadeļu zupa [A03] (200g)	9,7	13,4	10,7	192,1
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (200g)	21,3	8,1	31,4	404,9	Mājas sautējums ar cūkgaļu un krējumu [A07] (249g)	11,8	28,6	19,4	336,3
Griķi vār ar sviestu [A07] (200g)	9,9	49,4	4,4	285,7	Gurķis svaigs (50g)	0,3	1,8	0,0	7,5
Tomāts svaigs (50g)	0,5	2,0	0,0	8,5	Citronu dzēriens (200g)	0,4	18,2	0,0	70,1
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0					
Uzturvērtības kopā	36,8	115,2	48,1	1057,2	Uzturvērtības kopā	24,0	75,4	30,4	673,0
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 18,0000					Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 15,4000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 34g; Dārzeņi 1146g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 512g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 130g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: 3-6

Pirmdiena 20.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,4	49,9	5,2	296,8	Brokastis	17,2	24,9	17,0	372,3	Brokastis	6,6	46,3	2,8	241,7
Biezputra ar auzu pārslām ar iev. [A01, A07] (183g)	7,2	32,2	4,7	210,5	Omlete [A03, A07] (134g)	11,6	1,8	12,9	219,7	Mannas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (148g)	4,4	28,6	2,3	155,4
Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8	Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8	Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8
Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5	Kafijas dzēriens [A01, A07] (149g)	3,3	8,6	3,7	79,8	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5
Medus dabīgais (10g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Paprika (40g)	0,4	1,8	0,0	8,0					
Pusdienas	25,9	108,1	24,9	763,2	Pusdienas	26,5	90,6	42,3	852,0	Pusdienas	31,9	96,0	41,8	890,8
PPN Zupa ar skābiem kāpostiem [A01] (164g)	4,9	9,6	6,7	117,7	Soļanka [A07] (170g)	5,4	10,0	8,8	141,9	Zivju zupa [A04, A07] (153g)	6,6	9,4	9,4	148,4
Cūkgaļas plov (194g)	18,8	56,8	17,8	462,1	Liellopu gaļa ar makaroniem [A01] (167g)	18,5	36,5	25,2	446,6	Vistas gaļas kotlete [A01] (130g)	18,1	9,5	19,7	288,5
Marinēts gurķis (30g)	0,3	1,1	0,1	7,4	Ķīnas kāpostu-paprikas sal. ar eļļu (62g)	0,7	3,5	8,0	87,5	Kartupeļi vārīti (154g)	3,1	26,2	0,0	117,0
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Piena mēce [A01, A07] (56g)	1,6	6,5	5,0	79,5
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0	Kāpostu-gurķu sal. ar eļļu (60g)	0,6	3,8	7,4	81,4
										Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0
Launags	14,0	61,1	19,9	502,6	Launags	11,9	20,9	14,7	272,4	Launags	9,3	54,0	6,3	399,2
Pankūkas plānās [A01, A03, A07] (163g)	8,9	47,6	14,1	375,4	Karstās siermaizes [A01, A03, A07] (83g)	11,6	15,9	14,6	250,9	Sausās brokastis ar pienu [A07] (220g)	9,0	49,4	6,2	312,8
Ievārījums zemeņu (20g)	0,1	6,4	0,1	28,3	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5	Cepumi sviesta [A03] (55g)	0,3	4,6	0,1	86,4
Piens [A07] (150g)	5,0	7,1	5,7	98,9										
Uzturvērtības kopā	49,3	219,1	50,0	1562,6	Uzturvērtības kopā	55,6	136,4	74,0	1496,7	Uzturvērtības kopā	47,8	196,3	50,9	1531,7
Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 31,0000					Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 27,0000					Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs(g): 26,0000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 90g; Augļi un ogas 126g; Dārzeni 1060g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 478g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 989g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: 3-6

Ceturtdiena 23.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	20,8	33,4	26,3	457,2	Brokastis	7,6	51,4	6,5	299,2
Pica [A01, A03, A07] (129g)	17,0	18,2	22,5	347,2	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (205g)	5,4	33,7	6,0	212,9
Kakao ar iebiezinātu pienu [A07] (150g)	3,5	12,2	3,8	97,7	Maize balta [A01] (27g)	1,9	12,7	0,4	64,8
Svaigi burkāni. (30g)	0,3	3,0	0,0	12,3	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5
Pusdienas	29,2	103,4	39,1	895,1	Pusdienas	22,2	68,5	28,6	621,9
Zupa biešu ar cīsiņiem [A07] (204g)	3,2	15,1	12,0	182,1	Frikadeļu zupa [A03] (166g)	8,1	11,2	8,9	159,4
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (147g)	15,7	6,0	23,2	297,6	Mājas sautējums ar cūkgaļu un krējumu [A07] (249g)	11,8	28,6	19,4	336,3
Griķi vār ar sviestu [A07] (164g)	8,1	40,5	3,6	234,3	Gurķis svaigs (30g)	0,2	1,1	0,0	4,5
Tomāts svaigs (30g)	0,3	1,2	0,0	5,1	Citronu dzēriens (156g)	0,3	14,2	0,0	54,7
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (195g)	0,1	27,2	0,0	109,0	Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0
Maize rudzu [A01] (27g)	1,8	13,4	0,3	67,0					
Launags	5,9	33,9	14,1	291,4	Launags	18,6	35,7	12,3	380,0
Rīsu piena zupa [A07] (149g)	3,3	18,0	5,2	132,0	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (164g)	17,6	15,7	11,9	259,5
Sviestmaize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (42g)	2,6	15,9	8,9	159,4	Augļu tēja (146g)	0,3	5,0	0,1	21,5
					Augļi svaigi (99g)	0,7	15,0	0,3	99,0
Uzturvērtības kopā	55,9	170,7	79,5	1643,7	Uzturvērtības kopā	48,4	155,6	47,4	1301,1
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 30,5000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015	Nav atbilstošu MK noteikumu	22-44	97-176	29-52	1015-1015
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 90g; Augļi un ogas 126g; Dārzeni 1060g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 478g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 989g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: 1-2

Pirmdiena 20.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	7,1	37,4	4,1	223,7	Brokastis	15,6	18,8	15,6	329,3	Brokastis	5,8	39,9	2,6	209,7
Biezputra ar auzu pārslām ar iev. [A01, A07] (140g)	5,5	24,6	3,7	161,0	Omlete [A03, A07] (134g)	11,6	1,8	12,9	219,7	Mannas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (140g)	4,2	27,1	2,2	147,0
Maize balta [A01] (20g)	1,4	9,4	0,3	48,0	Maize balta [A01] (20g)	1,4	9,4	0,3	48,0	Maize balta [A01] (20g)	1,4	9,4	0,3	48,0
Augļu tēja (100g)	0,2	3,4	0,1	14,7	Kafijas dzēriens [A01, A07] (100g)	2,2	5,8	2,4	53,6	Augļu tēja (100g)	0,2	3,4	0,1	14,7
Medus dabīgais (10g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Paprika (40g)	0,4	1,8	0,0	8,0					
Pusdienas	21,0	84,5	22,1	620,9	Pusdienas	23,5	74,8	35,9	716,5	Pusdienas	25,0	70,9	31,9	671,0
Skābu kāpostu zupa [A01, A07] (150g)	4,5	8,6	8,0	122,8	Soļanka [A07] (150g)	4,9	8,9	7,8	125,3	Zivju zupa [A04, A07] (153g)	6,6	9,4	9,4	148,4
Cūkgaļas plov (150g)	14,8	44,0	13,8	357,2	Liellopu gaļa ar makaroniem [A01] (150g)	16,7	32,8	22,7	401,1	Vistas gaļas kotlete [A01] (90g)	12,6	6,6	13,7	199,7
Marinēts gurķis (30g)	0,3	1,1	0,1	7,4	Kīnas kāpostu-paprikas sal. ar eļļu (40g)	0,5	2,3	5,2	56,6	Kartupeļi vārīti (140g)	2,8	23,8	0,0	106,4
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (150g)	0,1	20,9	0,0	83,9	Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (150g)	0,1	20,9	0,0	83,9	Piena mēce [A01, A07] (40g)	1,2	4,6	3,7	56,7
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,9	0,2	49,6	Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,9	0,2	49,6	Kāpostu-gurķu sal. ar eļļu (40g)	0,4	2,6	4,9	54,3
Launags	12,3	58,7	18,0	469,6	Launags	11,8	19,3	14,7	265,6	Launags	7,7	45,0	5,2	342,3
Pankūkas plānās [A01, A03, A07] (163g)	8,9	47,6	14,1	375,4	Karstās siermaizes [A01, A03, A07] (83g)	11,6	15,9	14,6	250,9	Sausās brokastis ar pienu [A07] (180g)	7,4	40,4	5,1	255,9
Ievārījums zemeņu (20g)	0,1	6,4	0,1	28,3	Augļu tēja (100g)	0,2	3,4	0,1	14,7	Cepumi sviesta [A03] (55g)	0,3	4,6	0,1	86,4
Piens [A07] (100g)	3,3	4,7	3,8	65,9										
Uzturvērtības kopā	40,4	180,6	44,2	1314,2	Uzturvērtības kopā	50,9	112,9	66,2	1311,4	Uzturvērtības kopā	38,5	155,8	39,7	1223,0
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,2000					Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 19,6000					Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs(g): 16,0000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	18-30	81-120	24-36	760-760	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-30	81-120	24-36	760-760	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-30	81-120	24-36	760-760
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 77g; Augļi un ogas 116g; Dārzeni 897g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 397g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 815g;

Sagatavoja: Laura Višķere

Ēdienkarte nedēļai: 20.10.2025 - 24.10.2025

Brīvpusdienas Pašvaldības finansējums - Upesleju pamatskola

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 23.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.10.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	19,7	29,4	25,0	424,7	Brokastis	5,3	35,7	4,4	208,0
Pica [A01, A03, A07] (129g)	17,0	18,2	22,5	347,2	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (140g)	3,7	22,9	4,0	145,3
Kakao ar iebiezinātu pienu [A07] (100g)	2,4	8,2	2,5	65,2	Maize balta [A01] (20g)	1,4	9,4	0,3	48,0
Svaigi burkāni. (30g)	0,3	3,0	0,0	12,3	Augļu tēja (100g)	0,2	3,4	0,1	14,7
Pusdienas	24,9	76,1	32,6	707,3	Pusdienas	17,8	51,1	22,4	476,4
Zupa biešu ar cīsiņiem [A07] (150g)	2,4	11,1	8,8	133,6	Frikadeļu zupa [A03] (150g)	7,4	10,2	8,1	144,0
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (130g)	13,9	5,3	20,5	263,1	Mājas sautējums ar cūkgaļu un krējumu [A07] (180g)	8,7	20,8	14,1	243,2
Griķi vār ar sviestu [A07] (140g)	6,9	34,6	3,1	200,0	Gurķis svaigs (30g)	0,2	1,1	0,0	4,5
Tomāts svaigs (30g)	0,3	1,2	0,0	5,1	Citronu dzēriens (100g)	0,2	9,1	0,0	35,1
Ābolu-zemeņu sulas dzēriens (100g)	0,1	14,0	0,0	55,9	Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,9	0,2	49,6
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,9	0,2	49,6					
Launags	5,7	32,8	13,8	283,5	Launags	16,0	31,8	10,5	335,2
Rīsu piena zupa [A07] (140g)	3,1	16,9	4,9	124,1	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (140g)	15,1	13,4	10,1	221,5
Sviestmaize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (42g)	2,6	15,9	8,9	159,4	Augļu tēja (100g)	0,2	3,4	0,1	14,7
					Augļu svaigi (99g)	0,7	15,0	0,3	99,0
Uzturvērtības kopā	50,3	138,3	71,4	1415,5	Uzturvērtības kopā	39,1	118,6	37,3	1019,6
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 19,4000					Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 21,5000				
Nav atbilstošu MK noteikumu	18-30	81-120	24-36	760-760	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-30	81-120	24-36	760-760
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 5-5				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 77g; Augļi un ogas 116g; Dārzeni 897g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 397g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 815g;

Sagatavoja: Laura Višķere