

Ēdienkarte

1.-4.kl. Ogres Centra pamatskola(4.3.)

Sastādīja Sabiedrība
APSTIPRINU: mfm. I. Kupča

02.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	*Maltas gaļas bumbiņas tomātu mērcē (Krējums salds 35%(*A 07), Piens 2%(*A 07), Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11))	1	70	6,21	8,84	5,40	126,13
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulsēņu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
	*Maizīte "Kanēja" (Maizīte "Kanēja" 90g)	1	90	3,87	8,91	33,12	247,50
	*Piens skolas (Piens 1.5%(*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				21,67	28,81	91,27	736,45
KOPĀ: 100%				21,67	28,81	91,27	736,45
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 28 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				DĀRZEŅI 73,15 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 211,4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.1.4.	*Dārzenų zupa ar vistas gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls(*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	230/10	8,59	14,22	9,53	203,27
J.S.11.2.	*Kafijas krēms ar mērci (Krējums salds 35%(*A 07))	1	50/100	3,15	12,72	14,72	182,28
	*Rudzu maize(*A01) (Maize Rudzu(*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				15,67	27,80	63,32	574,17
KOPĀ: 100%				15,67	27,80	63,32	574,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami		GAĻA, ZIVIS 41 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,05 grami				DĀRZEŅI 26,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 136 grami		KARTUPEĻI 46 grami		PIENA PRODUKTI 45 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.G.10.	*Vistas gaļas plov	1	250	14,33	13,21	58,40	416,25
J.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
	*Piens skolas (Piens 1.5%(*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1.-4.kl. Ogres

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.02.2026 08:24:00 Lapa Nr. 1

23,63 25,84 98,91 728,85

23,63 25,84 98,91 728,85

KOPĀ: 100%

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami

AUGĻI un OGAS 0 grami

KARTUPEĻI 0 grami

DĀRZEŅI 122 grami

PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

05.03.2026

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alergēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%

J.Z.2.3.2.	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	11,41	13,94	15,65	235,12
J.SA.11.	*Auzu pārslas ar putukrējumu un ogu (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	60/150	2,85	10,79	23,03	200,68
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
				19,25	27,18	80,50	647,27

KOPĀ: 100%

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami

AUGĻI un OGAS 190 grami

KARTUPEĻI 55,8 grami

DĀRZEŅI 74,3 grami

PIENA PRODUKTI 36 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

19,25 27,18 80,50 647,27

06.03.2026

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alergēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%

K-452	*Cūkgaļas sardele	1	75	10,37	16,21	0,93	266,03
J.M.1	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.P.8.8.	*Vārīti kartupeļi	1	140	2,72	4,14	20,13	131,47
2,16	*Tomāti sagriezti daiviņās	1	50/	0,55	0,10	1,90	10,70
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200/	0,00	0,00	1,45	5,40
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	20	1,52	2,98	14,08	89,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	30	1,71	0,27	14,31	70,80
				17,70	28,74	56,04	635,07

KOPĀ: 100%

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami

AUGĻI un OGAS 0 grami

KARTUPEĻI 136 grami

DĀRZEŅI 50 grami

PIENA PRODUKTI 15 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

17,70 28,74 56,04 635,07

VIDĒJI:

KOPĀ:

19,58 27,67 78,01 664,36

97,92 138,37 390,04 3321,81

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami GAĻA, ZIVIS 244 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 14,05

AUGĻI un OGAS 426 grami

KARTUPEĻI 237,8 grami

DĀRZEŅI 345,55 grami

PIENA PRODUKTI 507,4 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejāmību tirgū

Garais pasūtīj. 1.-4.kl. Ogres

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.02.2026 08:24:01 Lapa Nr. 2