

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirnū (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Makaroni ar gaļu (A01,07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,4 18,8 83,2 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 grami**KOPĀ:****20,4 18,8 83,2 586**PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/	6,6	11,9	14,9	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	250/15	8,9	6,6	38,8	250						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 19,2 79,0 560

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPEĻI 59,23 grami
GALA un ZIVIS 30 grami**KOPĀ:****17,2 19,2 79,0 560**PIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04,07)	170	6,5	12,8	13,2	196						
P2 Cūkgālas gulašs (A01,07)	27/53	10,0	12,3	4,4	169						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,1 28,0 66,0 613

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 97,76 grami
KARTUPEĻI 58,6 grami
GALA un ZIVIS 85 grami**KOPĀ:****25,1 28,0 66,0 613**PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	14,8	26,1	285						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	19,9	170						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 25,0 63,6 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 grami**KOPĀ:****15,4 25,0 63,6 543**PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	8,5	24,0	204						
P2 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,3 25,2 73,8 621

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPEĻI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 grami**KOPĀ:****24,3 25,2 73,8 621**PIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami
AUGĻI un OGAS 279 gramiDĀRZENI 421,768 grami
KARTUPEĻI 225,28 grami
GALA un ZIVIS 245 gramiPIENA PRODUKTI 500 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 25.09-29.09.2023 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,5 5,1 86,8 406

KOPĀ:

3,5 5,1 86,8 406

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,2 6,0 100,0 474

KOPĀ:

4,2 6,0 100,0 474

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sakņu sautējums.bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,7 31,4 51,2 519

KOPĀ:

5,7 31,4 51,2 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 11,6 80,8 445

KOPĀ:

3,8 11,6 80,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Banāns	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,7 17,4 81,2 498

KOPĀ:

3,7 17,4 81,2 498

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,025 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 186 gramiDĀRZENI 813,741 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR