

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/10	200/10	3,1	3,5	13,5	96						
P2 Makaroni ar sieru (A01,07)	145/50	16,0	19,9	28,8	365						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 24,7 58,6 545

**KOPĀ:****21,3 24,7 58,6 545**PIEVIENOTAIS SĀLS 1.14 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108.57 grami  
KARTUPEĻI 53 grami  
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS SIERS 50 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	8,5	13,5	21,8	244						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/20	12,2	16,0	11,8	239						
P3 Šķēlīte marinēta gurka	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 30,2 59,9 604

**KOPĀ:****22,4 30,2 59,9 604**PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124.41 grami  
KARTUPEĻI 48.6 grami  
GALA un ZĪVIS 87.23 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	4,6	27						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 19,0 77,2 584

**KOPĀ:****26,6 19,0 77,6 586**PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GALA un ZĪVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 29.1 grami  
BIEZPIENS SIERS 40 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	10,4	12,9	175						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 19,2 91,4 610

**KOPĀ:****17,6 19,2 91,4 610**PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami  
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30.8 grami  
KARTUPEĻI 52.9 grami  
GALA un ZĪVIS 24.8 gramiPIENA PRODUKTI 196.2 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	70	14,2	15,2	5,7	216						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Gurķu.kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	1,1	2,5	21						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	5,9	3,4	30,0	175						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 26,9 85,2 693

**KOPĀ:****27,2 26,9 85,2 693**PIEVIENOTAIS SĀLS 0.88 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 43.36 gramiDĀRZENI 58.2 grami  
KARTUPEĻI 135 grami  
GALA un ZĪVIS 75.97 gramiPIENA PRODUKTI 148.7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3.86 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24.3 grami  
AUGĻI un OGAS 344.36 gramiDĀRZENI 392.98 grami  
KARTUPEĻI 289.5 grami  
GALA un ZĪVIS 240 gramiPIENA PRODUKTI 410 grami  
BIEZPIENS SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

**ĒDIENKARTE 02.10.- 06.10.2023 F(Fenilalanīna diēta)**
**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,0 14,4 72,7 432

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 11 grami

DĀRZENI 128 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 3,0 14,4 72,7 432  
PIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,1 6,4 92,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 106 grami

DĀRZENI 100,9 grami  
KARTUPELI 66,6 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 4,1 6,4 92,8 445  
PIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422						
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	5,6	62						
P3 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	5,6	16,7	133,2	714						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 195 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 5,7 16,7 133,6 716  
PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Kāpostu-biešu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,5 18,3 37,1 327

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 115 grami

DĀRZENI 240,9 grami  
KARTUPELI 45 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 5,5 18,3 37,1 327  
PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P3 Krējums (A07)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P4 Gurķu, kāpostu, burkānu salāti	100	1,4	2,1	5,0	41						
P5 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
P6 Kompots - plūmjū F	200	0,2	0,0	3,9	16						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 27,5 141,6 844

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGLI un OGAS 21 grami

DĀRZENI 101,4 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 3,4 27,5 141,6 844  
PIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
AUGLI un OGAS 258 grami

DĀRZENI 766,2 grami  
KARTUPELI 1\*1,6 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 50 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR