

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievārījumu (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	286						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 19,5 87,9 615

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPEĻI 41,1 grami
GALA un ZIVIS 29,4 grami

KOPĀ:

21,8 19,5 87,9 615

PIENA PRODUKTI 529,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	170	3,9	2,8	14,4	99						
P2 Cīsiņi	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Krējuma-tomātu mērce(A01;07)	30	0,5	1,0	2,3	20						
P5 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P7 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 21,4 69,8 546

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 49,2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ:

17,6 21,4 69,8 546

PIENA PRODUKTI 98 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šņicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,4 21,3 64,0 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,33 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 108,1 grami
KARTUPEĻI 19 grami
GALA un ZIVIS 67 grami

KOPĀ:

23,4 21,3 64,0 538

PIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Cūkgaļas strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	5,1	6,5	81						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 16,6 73,8 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 109,94 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

18,1 16,6 73,8 526

PIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,2	11,1	26,1	234						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 27,6 63,5 570

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPEĻI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ:

17,6 27,6 63,5 570

PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,678 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,98 grami
AUGLI un OGAS 372 gramiDĀRZENI 483,618 grami
KARTUPEĻI 254,33 grami
GALA un ZIVIS 236,4 gramiPIENA PRODUKTI 1191,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.11.-17.11.2023 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	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)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 32,0 93,5 685

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 100 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,6 32,0 93,5 685

PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots-rabarberu F	200	0,1	0,0	3,1	13						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 2,9 9,0 81,3 422

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 72,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

2,9 9,0 81,3 422

PIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirnīem F	300	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Šķēlīte svaiga gurķa	100	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,9 13,3 22,7 228

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 260 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

4,9 13,3 22,7 228

PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P5 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 39,5 98,1 780

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,175 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,8 39,5 98,1 780

PIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa F	150	1,6	2,1	11,9	73						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,0 15,1 86,8 499

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 193,258 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

5,0 15,1 86,8 499

PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,143 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,48 grami
AUGLI un OGAS 350 gramiDĀRZENI 751,458 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 725 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR