

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami  
BIEZPIENS.SIERS 50 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	10,7	15,4	25,2	284						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/20	12,2	15,0	11,8	230						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,2 30,9 58,5 607

KOPĀ:

25,2 30,9 58,5 607

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124.41 grami  
KARTUPEĻI 48.6 grami  
GALA un ZIVIS 96.9 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156	B3 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
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 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
B2 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

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 77,2 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 71 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229.1 grami  
BIEZPIENS.SIERS 40 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	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 - plūmju	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 ZIVIS 75.97 gramiPIENA PRODUKTI 148.7 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogliņi	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 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% 17,3 18,8 78,4 553

KOPĀ:

17,3 18,8 78,4 553

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami  
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30.8 grami  
KARTUPEĻI 52.9 grami  
GALA un ZIVIS 24.8 gramiPIENA PRODUKTI 396.2 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3.86 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24.3 grami  
AUGĻI un OGAS 444.36 gramiDĀRZENI 392.98 grami  
KARTUPEĻI 289.5 grami  
GALA un ZIVIS 249.67 gramiPIENA PRODUKTI 1010 grami  
BIEZPIENS.SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3.09EUR

## SIA VIEDAGA

## ĒDIENKARTE 27.11.- 01.12.2023 F(Fenilalanīna diēta)

## Pirmdienā

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						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1.5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 11 gramiDĀRZENI 128 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,0 14,4 72,7 432

PIENA PRODUKTI 220 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Otrdienā

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 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 6,0 79,8 388

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 106 gramiDĀRZENI 100,9 grami  
KARTUPELI 66,6 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,8 6,0 79,8 388

PIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdienā

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 zemu OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
B2 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P1 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 105 gramiDĀRZENI 195 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

5,7 16,7 133,6 716

PIENA PRODUKTI 200 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Ceturtdienā

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 zemu OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
P6 Kompots - plūmju 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 gramiDĀRZENI 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

## Piektdienā

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						
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% 5,5 18,3 37,1 327

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 215 gramiDĀRZENI 240,9 grami  
KARTUPELI 45 grami  
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

5,5 18,3 37,1 327

PIENA PRODUKTI 200 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
AUGLI un OGAS 458 gramiDĀRZENI 766,2 grami  
KARTUPELI 111,6 grami  
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 650 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģis Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.11.- 01.12.2023 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.11.2023 09:29:48

Lapa Nr. 1 no 1