

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Zīmu (škelto) 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 | | | | | | |
| P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P7 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

20,4 18,8 83,2 586

PIENA PRODUKTI 210 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 ievārijumu(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 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,9 18,8 66,0 503

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 59,23 grami
GALA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ:

16,9 18,8 66,0 503

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 Skābētu kāpostu zupa (A07) | 170 | 7,1 | 11,7 | 11,5 | 182 | | | | | | |
| P2 Cūkgaiņas 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 | | | | | | |
| P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,8 26,9 64,3 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GALA un ZIVIS 87 grami

KOPĀ:

25,8 26,9 64,3 600

PIENA PRODUKTI 226 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 | | | | | | |
| P6 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 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 gaiņas-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 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 24,8 60,8 564

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ:

24,0 24,8 60,8 564

PIENA PRODUKTI 430 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,418 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami
AUGLI un OGAS 379 gramiDĀRZENI 456,308 grami
KARTUPELI 225,66 grami
GALA un ZIVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1106 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 04.12.-08.12.2023 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdienā

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | 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 Šķēļīte svaiga tomāta 50 | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11 | | | | | | |
| P5 Sīrupa dzēriens F | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,4 | 35 | | | | | | |
| P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P7 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdienā

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | Tauki | Ogļhi | 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 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,9 5,6 87,0 417

KOPĀ:

3,9 5,6 87,0 417

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 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 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 | | | | | | |
| P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdienā

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbāl | Tauki | Ogļhi | 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 | | | | | | |
| P4 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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 115 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdienā

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

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
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,025 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 386 gramiDĀRZENI 813,741 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 650 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 04.12.-08.12.2023 F(fenilalanīna diēt ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.11.2023 14:28:16

Lapa Nr. 1 no 1