

## Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums                    | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Zirņu (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 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50   | 50     | 1,0   | 2,7   | 4,4    | 48    |                  |        |       |       |        |       |
| 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     |                  |        |       |       |        |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 21,4 85,6 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 101,7 grami  
KARTUPELI 53,4 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

20,8 21,4 85,6 624

PIENA PRODUKTI 213 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

## Otrdiena

| Ēdiena nosaukums                           | Gat.sv   | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|----------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5               | 150/30/5 | 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  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami  
KARTUPELI 59,23 grami  
GAĻA 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 | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Pupiņu zupa (A07)                | 170    | 7,1   | 11,7  | 11,5   | 182   |                  |        |       |       |        |       |
| 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     |                  |        |       |       |        |       |
| 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  
GAĻA 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 | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | 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 Ābols 100                     | 100    | 0,3   | 0,4   | 13,0   | 57    |                  |        |       |       |        |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,7 25,4 76,6 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGLI un OGAS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ:

15,7 25,4 76,6 600

PIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

## Piektdiena

| Ēdiena nosaukums                        | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)       | 250    | 7,9   | 8,5   | 24,0   | 204   |                  |        |       |       |        |       |
| P2 Maltās gaļas-dārzeņu 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  
GAĻA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ:

24,0 24,8 60,8 564

PIENA PRODUKTI 430 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,498 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami  
AUGLI un OGAS 279 gramiDĀRZENI 465,308 grami  
KARTUPELI 225,68 grami  
GAĻA un ZIVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1109 grami  
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

## ĒDIENKARTE 12.02.-16.02.2024 F(fenilalanīna diēta)

## Pirmdienā

| 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 Burkānu salāti ar ķiplokiem (ar eļļu) | 50     | 0,8   | 3,1   | 4,2    | 50    |                  |        |       |       |        |       |
| 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     |                  |        |       |       |        |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 8,0 89,1 446

## KOPĀ:

3,8 8,0 89,1 446

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 111,9 grami  
KARTUPELI 66,6 grami  
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Otrdienā

| Ēdiena nosaukums                  | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Biešu zupa bez galas 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  
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdienā

| 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     |                  |        |       |       |        |       |
| 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 | 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     |                  |        |       |       |        |       |
| P4 Ābols 100                           | 100    | 0,3   | 0,4   | 13,0   | 57    |                  |        |       |       |        |       |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,0 12,0 93,8 502

## KOPĀ:

4,0 12,0 93,8 502

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 | 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    |                  |        |       |       |        |       |
| 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 5,105 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami  
AUGLI un OGAS 286 gramiDĀRZENI 822,741 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 12.02.-16.02.2024 F(fenilalanīna diēt ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

05.02.2024 10:01:36

Lapa Nr. 1 no 1