

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar malto gaļu(A07;09)	180/25	7,9	13,7	12,1	201						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	7,0	4,7	42,3	240						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
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% 17,3 18,9 70,9 521

KOPĀ:

17,3 18,9 70,9 521

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 63 grami
KARTUPELI 51 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 407,81 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/5	7,4	13,2	12,4	201						
P2 Cūkgaļas stroganovs (A01;07)	40/40	7,4	10,6	3,0	137						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Kīnas kāpostu salāti (A03)	50	2,7	3,7	2,7	55						
P5 Rudzu maize (A01)	30	2,1	0,4	14,3	70						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 28,2 58,0 584

KOPĀ:

23,0 28,2 58,0 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 176,8 grami
KARTUPELI 230 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 12,4 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	160/5	10,0	9,8	14,5	188						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/15	8,8	12,5	59,7	391						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,2 22,8 110,7 744

KOPĀ:

22,2 22,8 110,7 744

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29,5 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZIVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	6,9	8,8	2,3	120						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	4,1	6,5	72						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 28,8 73,2 616

KOPĀ:

13,9 28,8 73,2 616

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/5	7,0	16,2	11,6	221						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	7,3	28,2	221						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,2 28,5 73,6 636

KOPĀ:

20,2 28,5 73,6 636

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 87,2 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami
AUGLI un OGAS 257 gramiDĀRZENI 481,7 grami
KARTUPELI 396 grami
GALA un ZIVIS 255,2 gramiPIENA PRODUKTI 876,21 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

ĒDIENKARTE 26.02.-01.03.2024 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 Šķēlīte svaiga tomāta	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						

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 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs bez gaļas F	250	3,0	4,5	17,7	126						
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	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 7,6 88,8 442

KOPĀ:

3,8 7,6 88,8 442

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 105,1 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,4 14,3 28,1 259

KOPĀ:

5,4 14,3 28,1 259

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 21,7 84,3 551

KOPĀ:

3,8 21,7 84,3 551

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,375 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 286 gramiDĀRZENI 798,12 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 670 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 26.02.-01.03.2024 F(fenilalanīna diēt ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.02.2024 14:16:41

Lapa Nr. 1 no 1