

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Makaroni ar galu (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
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 101,7 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GALA 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	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPEĻI 59,23 grami
GALA 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	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	170	7,1	11,7	11,5	182						
P2 Cūkgaļas 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
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPEĻI 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 Šķēļīte 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 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA 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	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 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
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPEĻI 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 3,498 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami
AUGĻI un OGAS 279 gramiDĀRZENI 465,308 grami
KARTUPEĻI 225,68 grami
GALA un ZIVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1109 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 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

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 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

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 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

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	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 5,105 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