

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārījumu (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	285						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 19,5 87,9 615

KOPĀ:

21,8 19,5 87,9 615

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALA un ZĪVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 329,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas šķīnkīši dārzeņu mērcē (A07)	50/30	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,5 24,8 71,9 584

KOPĀ:

17,5 24,8 71,9 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 48 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 300 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas galas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šņicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Burkānu-kāpostu-kukurūzas salāti	50	0,8	3,0	3,5	45						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 24,3 66,3 576

KOPĀ:

23,8 24,3 66,3 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,48 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 108,2 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZĪVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P7 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 17,0 83,6 565

KOPĀ:

17,9 17,0 83,6 565

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 65,5 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,9	11,7	26,1	242						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 28,6 76,5 635

KOPĀ:

18,5 28,6 76,5 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZĪVIS 54 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,488 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 24,98 grami
AUGLI un OGAS 272 gramiDĀRZENI 438,078 grami
KARTUPELI 254,33 grami
GALA un ZĪVIS 240,4 gramiPIENA PRODUKTI 993,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdienā

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)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 32,0 93,5 685

KOPĀ:

3,6 32,0 93,5 685

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 100 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots-rabarberu F	200	0,1	0,0	3,1	13						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 2,9 9,0 81,3 422

KOPĀ:

2,9 9,0 81,3 422

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 72,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Burkānu-kāpostu salāti (bez kukurūzas)	50	1,0	2,1	5,5	43						
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% 5,5 15,3 26,9 265

KOPĀ:

5,5 15,3 26,9 265

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 272 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 215 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 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P5 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,0 39,9 111,1 837

KOPĀ:

4,0 39,9 111,1 837

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,175 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa F	150	1,6	2,1	11,9	73						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,3 15,5 99,8 556

KOPĀ:

5,3 15,5 99,8 556

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 193,258 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,293 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,98 grami
AUGLI un OGAS 251 gramiDĀRZENI 763,458 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 525 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 22.04.-26.04.2024 F(fenilalanīna diēt ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

16.04.2024 09:59:41

Lapa Nr. 1 no 1