

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	150/5	4,7	7,0	11,9	130						
P2 Makaroni ar sieru (A01:07)	145/50	16,0	19,9	28,8	365						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,9 28,2 57,0 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,728 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,48 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 97,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GAĻA un ZIVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 205 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

KOPĀ: 22,9 28,2 57,0 579

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	4,6	27						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2
Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 19,0 77,2 584PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS SIERS 40 grami

KOPĀ: 26,6 19,0 77,6 586

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	70	14,2	15,2	5,7	216						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu kāpostu-kukurūzas salāti	50	1,9	1,5	10,2	58						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	5,9	3,4	30,0	175						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,4 27,4 92,8 731

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 75,97 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

KOPĀ: 28,4 27,4 92,8 731

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	12,4	12,9	193						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
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% 17,6 21,2 91,4 628

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 396,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

KOPĀ: 17,6 21,2 91,4 628

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,308 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,28 grami
AUGLI un OGAS 218,36 gramiDĀRZENI 266,858 grami
KARTUPELI 227,13 grami
GAĻA un ZIVIS 172,77 gramiPIENA PRODUKTI 979 grami
BIEZPIENS SIERS 90 grami

ĒDIENKARTE 07.05.- 10.05.2024 F(Fenilalanīna diēta)
Otrdiena

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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,0 14,4 72,7 432

KOPĀ:

3,0 14,4 72,7 432

 PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
 AUGLI un OGAS 11 grami

 DĀRZENI 128 grami
 KARTUPELI 0 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 220 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422						
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	5,6	62						
P3 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P1 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

 Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2
 Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,6 16,7 133,2 714

KOPĀ:

5,7 16,7 133,6 716

 PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
 AUGLI un OGAS 5 grami

 DĀRZENI 195 grami
 KARTUPELI 0 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 200 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P4 Gurku,kāpostu, burkānu salāti	100	1,4	2,1	5,0	41						
P5 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230						
P6 Kompots - plūmju F	200	0,2	0,0	3,9	16						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 27,5 141,6 844

KOPĀ:

3,4 27,5 141,6 844

 PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
 AUGLI un OGAS 21 grami

 DĀRZENI 101,4 grami
 KARTUPELI 0 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 20 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Kāpostu-biešu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170						
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% 5,5 18,3 37,1 327

KOPĀ:

5,5 18,3 37,1 327

 PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
 AUGLI un OGAS 115 grami

 DĀRZENI 240,9 grami
 KARTUPELI 45 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 200 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

 PIEVIENOTAIS SĀLS 4,425 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
 AUGLI un OGAS 152 grami

 DĀRZENI 665,3 grami
 KARTUPELI 45 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 640 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 07.05.- 10.05.2024 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.04.2024 14:41:56

Lapa Nr. 1 no 1