

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu 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						

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,728 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,48 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 97,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 5 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

KOPĀ:

22,9 28,2 57,0 579

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm (A01)	170	10,7	12,4	25,2	257						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A07)	180/20	12,2	15,0	11,8	230						
P3 Šķēlīte marinēta gurka	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,5 28,3 69,5 637

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GALA un ZIVIS 96,9 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

KOPĀ:

25,5 28,3 69,5 637

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

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
AUGĻI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 29,1 grami
BIEZPIENS SIERS 40 grami

KOPĀ:

26,7 19,0 77,6 586

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 - plūmju	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
AUGĻI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 75,97 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

KOPĀ:

28,4 27,4 92,8 731

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	10,4	12,9	175						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 19,2 91,4 610

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 196,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

KOPĀ:

17,6 19,2 91,4 610

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,318 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,28 grami
AUGĻI un OGAS 345,36 gramiDĀRZENI 391,268 grami
KARTUPELI 275,73 grami
GALA un ZIVIS 269,67 gramiPIENA PRODUKTI 405 grami
BIEZPIENS SIERS 90 grami

ĒDIENKARTE 27.05.- 31.05.2024 F(Fenilalanīna diēta)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129						
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						

Kopā Pusdienas(P) E100% 6,2 17,1 95,1 561

KOPĀ:
6,2 17,1 95,1 561

 PIEVIENOTAIS SĀLS 0,975 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 3,64 grami
 AUGLI un OGAS 11 grami

 DĀRZENI 248,721 grami
 KARTUPELI 66,6 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 20 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā Pusdienas(P) E100% 4,1 6,4 92,8 445

KOPĀ:
4,1 6,4 92,8 445

 PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
 AUGLI un OGAS 106 grami

 DĀRZENI 100,9 grami
 KARTUPELI 66,6 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 10 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	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						
B2 Skolas auglis	100	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 105 grami

 DĀRZENI 195 grami
 KARTUPELI 0 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 0 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	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 Gurķu, 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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	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						

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 0 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

 PIEVIENOTAIS SĀLS 6,175 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7,64 grami
 AUGLI un OGAS 358 grami

 DĀRZENI 886,921 grami
 KARTUPELI 178,2 grami
 GALA un ZIVIS 0 grami

 PIENA PRODUKTI 50 grami
 BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR