

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Risotto ar gaļu, dārzeņiem	20/150	9,8	9,1	28,9	236						
P3 Rīvēti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
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						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 19,1 85,4 598

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 105,06 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiKOPĀ: 20,8 19,1 85,4 598
PIENA PRODUKTI 213 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	250/20	7,9	9,4	46,9	305						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 23,2 81,0 604

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZĪVIS 25 gramiKOPĀ: 17,0 23,2 81,0 604
PIENA PRODUKTI 385 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	10,2	14,3	5,1	190						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	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% 25,9 28,9 66,0 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GAĻA un ZĪVIS 87 gramiKOPĀ: 25,9 28,9 66,0 625
PIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,4 23,2 76,5 593

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiKOPĀ: 19,4 23,2 76,5 593
PIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	170/10	13,4	14,2	20,1	264						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,9 24,1 62,5 564

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 106,73 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiKOPĀ: 23,9 24,1 62,5 564
PIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzeņu zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	1,0	4,4	3,6	60						

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 102,05 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,5 grami
AUGLI un OGAS 373 grami

DĀRZENI 553,16 grami
KARTUPEĻI 251,45 grami
GAĻA un ZĪVIS 282 grami

KOPĀ:

18,6 24,6 64,1 558

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIENA PRODUKTI 1189 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 09.12.-14.12.2024 1-4

3,09EUR

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

02.12.2024 17:24:20

Lapa Nr. 2 no 2