

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

KOPĀ:**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 ZIVIS 40 gramiPIENA 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 Auzu pārslu biežputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
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% 18,2 24,5 81,6 622

KOPĀ:**18,2 24,5 81,6 622**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 397,5 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

KOPĀ:**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 ZIVIS 87 gramiPIENA 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

KOPĀ:**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 ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektiena**

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

KOPĀ:**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 ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 368 gramiDĀRZENI 451,11 grami
KARTUPELI 211,45 grami
GAĻA un ZIVIS 242 gramiPIENA PRODUKTI 1191,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR

ĒDIENKARTE 20.01.-24.01.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1