

Pirmdiena

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 galu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar kļopkiem (A07,03)	50	0,9	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,0 24,7 85,1 649

KOPĀ:**20,0 24,7 85,1 649**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 102,05 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm (A01)	150	5,9	8,1	14,1	155						
P2 Cūkgaļas tefteli (A03)	100	14,2	12,5	3,4	183						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Krējuma tomātu mērce (A01;07)	50	0,3	2,1	0,7	23						
P5 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,2	3,5	4,0	52						
P6 Rudzu maize (A01)	30	2,1	0,4	14,3	70						
P7 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 26,8 62,1 603

KOPĀ:**27,2 26,8 62,1 603**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 160,32 grami
KARTUPELI 170 grami
GAĻA un ZIVIS 100 gramiPIENA PRODUKTI 5 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boršcs (A07)	150/10	4,7	12,0	9,1	165						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj. (A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize (A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P1 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,0 0

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 25,2 101,4 703

KOPĀ:**15,8 25,2 101,4 703**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 251 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karīja mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,3 25,9 72,2 587

KOPĀ:**16,3 25,9 72,2 587**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/10	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār. (A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzērīns ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 26,4 79,7 621

KOPĀ:**15,8 26,4 79,7 621**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 39 grami
KARTUPELI 55 grami
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,87 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,5 grami
AUGLI un OGAS 421 gramiDĀRZENI 406,87 grami
KARTUPELI 305 grami
GAĻA un ZIVIS 245 gramiPIENA PRODUKTI 781 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 10.02.-14.02.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS USZKATĒS SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1