

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zīrņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	8,1	7,9	22,0	193						
P2 Risotto ar gaļu, dārzeņiem	20/150	9,8	9,1	28,9	236						
P3 Rīvīti 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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,1 19,1 87,4 608

**KOPĀ:**

21,1 19,1 87,4 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 105,06 grami  
KARTUPELI 67,4 grami  
GALA 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 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,7 24,6 102,6 712

**KOPĀ:**

19,7 24,6 102,6 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami  
KARTUPELI 45 grami  
GALA 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  
GALA 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 (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Apelsīns	100	0,9	0,2	8,1	38						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,4 23,4 84,6 631

**KOPĀ:**

20,4 23,4 84,6 631

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA 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						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,2 24,5 75,5 621

**KOPĀ:**

24,2 24,5 75,5 621

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 106,73 grami  
KARTUPELI 54,05 grami  
GALA 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 225,45 grami  
GALA un ZIVIS 242 gramiPIENA PRODUKTI 1191,5 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģists Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 17.02.-21.02.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1