

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/15	8,2	8,2	13,1	161						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 27,7 66,7 627

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami  
KARTUPELI 52,9 grami  
GALA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ:

24,8 27,7 66,7 627

PIENA PRODUKTI 210 grami  
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar makaroniem (A01)	150	5,9	8,1	14,1	155						
P2 Cūkgaļas teftelis (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 Kīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,2	3,5	3,5	50						
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 61,6 601

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 160,32 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GALA un ZIVIS 100 grami

KOPĀ:

27,2 26,8 61,6 601

PIENA PRODUKTI 5 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/15	5,5	13,5	9,1	182						
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 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,0 0  
Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 26,4 88,4 663PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami  
KARTUPELI 40 grami  
GALA un ZIVIS 25,2 grami

KOPĀ:

16,2 26,4 88,4 663

PIENA PRODUKTI 251 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija 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						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami  
AUGLI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 64 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

16,3 25,9 72,2 587

PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/20	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 Dzēriens 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 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 26,1 70,2 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
AUGLI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 39 grami  
KARTUPELI 55 grami  
GALA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ:

15,4 26,1 70,2 579

PIENA PRODUKTI 315 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,86 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami  
AUGLI un OGAS 431 gramiDĀRZENI 435,62 grami  
KARTUPELI 317,9 grami  
GALA un ZIVIS 240,2 gramiPIENA PRODUKTI 781 grami  
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 17.03.-21.03.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1