

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu 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 ķiplokiem (A07;03)	50	1,0	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						

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

**KOPĀ:****18,6 24,6 64,1 558**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 102,05 grami  
KARTUPELI 40 grami  
GALA un ZĪVIS 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	P8 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91
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% 28,7 26,8 82,6 692

**KOPĀ:****28,7 26,8 82,6 692**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 160,32 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GALA un ZĪVIS 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)	150/15	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						
Kopā Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā Pusdienas(P)	E100%	16,2	26,4	88,4	663						

**KOPĀ:****16,2 26,4 88,4 663**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami  
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 41,5 grami  
KARTUPELI 40 grami  
GALA un ZĪVIS 25,2 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.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 Biezpiena sierīņš	gb	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  
GALA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,22 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami  
AUGLI un OGAS 181 gramiDĀRZENI 367,87 grami  
KARTUPELI 250 grami  
GALA un ZĪVIS 205,2 gramiPIENA PRODUKTI 466 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 14.04.-17.04.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzeni zupa (A07)	150	2,4	4,6	7,8	82						
P2 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,6	7,6	225						
P3 Vārīti makaroni (A01)	80	2,2	2,4	14,4	90						
P4 Krējums skābais (A07)	30	0,8	7,5	0,8	74						
P5 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	100	1,6	5,3	6,6	85						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 35,4 37,4 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,38 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 128,12 grami  
KARTUPELI 33,71 grami  
GALA un ZIVIS 70 grami

**KOPĀ:** 20,8 35,4 37,4 558

PIENA PRODUKTI 206 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm (A01)	150	4,1	3,2	14,0	104						
P2 Cūkgalas kotlete	100	15,3	13,8	0,4	187						
P3 Skābais krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P4 Vārīti kartupeļi	130	2,6	0,1	19,2	91						
P5 Kītnas kāpostu salāti (A03)	100	2,6	7,0	2,6	83						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,6 30,1 37,6 529

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 122,15 grami  
KARTUPELI 130 grami  
GALA un ZIVIS 100 grami

**KOPĀ:** 25,6 30,1 37,6 529

PIENA PRODUKTI 30 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boršcs (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Gaļas salāti (A03,07)	250	7,6	15,1	23,4	261						
P3 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,1 27,9 39,9 467

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 189,85 grami  
KARTUPELI 166,15 grami  
GALA un ZIVIS 14,7 grami

**KOPĀ:** 13,1 27,9 39,9 467

PIENA PRODUKTI 234,7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepts vistas šķiņķītis	130	23,8	25,9	0,9	332						
P2 Vārīti rīsi	80	1,9	0,7	14,9	74						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,3	10,1	6,6	126						
P4 Biezpiena sierinš	38	4,4	9,3	10,0	141						
P5 Ābolu-ķirbju kompots ar stēvijū	200	0,3	0,2	5,8	26						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,7 46,2 38,1 699

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 92,9 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 130 grami

**KOPĀ:** 31,7 46,2 38,1 699

PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,23 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 66 gramiDĀRZENI 533,02 grami  
KARTUPELI 329,86 grami  
GALA un ZIVIS 314,7 gramiPIENA PRODUKTI 470,7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR