

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābēnu zupa(A01.03.07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167						
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% 23,8 28,8 66,7 634

**KOPĀ:****23,8 28,8 66,7 634**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami  
KARTUPELI 52,9 grami  
GALA un ZĪVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami  
BIEZPIENS SIERS 30 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 Cūkgalas 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 ZĪVIS 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 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 23,3 97,5 684

**KOPĀ:****21,0 23,3 97,5 684**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZĪVIS 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 galas-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 ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 230 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami  
AUGLI un OGAS 256 gramiDĀRZENI 444,35 grami  
KARTUPELI 165,95 grami  
GALA un ZĪVIS 201,8 gramiPIENA PRODUKTI 791 grami  
BIEZPIENS SIERS 30 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 22.04.-25.04.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa 250/10/10	250/20	5,7	10,7	15,4	183						
P2 Vistas gaļas salāti (A03;07)	200	15,1	15,1	16,4	263						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 25,8 32,3 448

**KOPĀ:****20,9 25,8 32,3 448**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 108,71 grami  
KARTUPELI 134,15 grami  
GAĻA un ZIVIS 66,7 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs (A07;01)	200	15,6	22,2	11,0	307						
P2 Vārīti griķi	100	4,4	1,1	24,3	122						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 100	100	1,6	2,1	7,8	51						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,7 25,4 43,5 483

**KOPĀ:****21,7 25,4 43,5 483**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGLI un OGAS 7 gramiDĀRZENI 124 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 80 gramiPIENA PRODUKTI 212,4 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 223/27/10 (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P2 Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	100	1,4	4,1	3,5	57						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,3 18,9 46,0 414

**KOPĀ:****14,3 18,9 46,0 414**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 125,91 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 30 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārz. saut.200/50/12 (A07)	250/12	22,7	19,4	39,2	424						
P2 Tomāti ar krējumu	100	1,5	4,2	3,7	58						
P3 Asorti dzēriens (ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,4 23,7 44,6 491

**KOPĀ:****24,4 23,7 44,6 491**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,82 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 180 grami  
KARTUPELI 82 grami  
GAĻA un ZIVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 32 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,36 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGLI un OGAS 57 gramiDĀRZENI 538,62 grami  
KARTUPELI 216,15 grami  
GAĻA un ZIVIS 258,7 gramiPIENA PRODUKTI 520,4 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 22.04.-25.04.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1