

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	285						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Jogurts ar zemeņu garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,9 19,5 88,3 617

**KOPĀ:****21,9 19,5 88,3 617**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 39,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GALA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 529,3 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas filejas gab.dārzenu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,1 26,7 88,4 692

**KOPĀ:****22,1 26,7 88,4 692**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
P4 Biezpiena sierīšs (A07)	gb	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 18,6 71,5 529

**KOPĀ:****17,8 18,6 71,5 529**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 339 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,68 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami  
AUGLI un OGAS 152 gramiDĀRZENI 178 grami  
KARTUPELI 211,1 grami  
GALA un ZIVIS 119,4 gramiPIENA PRODUKTI 978,3 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	200	36,5	39,2	1,4	504						
P3 Vārīti kartupeli	100	2,1	0,1	15,2	72						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 52,0 62,1 37,7 922

**KOPĀ:**

52,0 62,1 37,7 922

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 134,5 grami  
KARTUPELI 173 grami  
GALA un ZIVIS 250 gramiPIENA PRODUKTI 240 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	150	4,0	7,0	13,9	135						
P2 Kotlete	100	13,5	15,5	6,4	219						
P3 Vārīti kartupeli	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,6 30,6 39,8 519

**KOPĀ:**

20,6 30,6 39,8 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 101,83 grami  
KARTUPELI 72,4 grami  
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 97,74 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeli	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti (A07)	100	1,6	2,9	4,3	51						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,9 21,7 37,6 427

**KOPĀ:**

18,9 21,7 37,6 427

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 136,39 grami  
KARTUPELI 175 grami  
GALA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 224 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,27 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 372,72 grami  
KARTUPELI 420,4 grami  
GALA un ZIVIS 393,5 gramiPIENA PRODUKTI 561,74 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 28.04.-30.04.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1