

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu 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 66,6 634

KOPĀ:

23,8 28,8 66,6 634

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 30 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra 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 komposts	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 24,5 81,6 622

KOPĀ:

18,2 24,5 81,6 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZĪVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 397,5 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	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
GAĻA un ZĪVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	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	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 23,2 97,5 684

KOPĀ:

20,9 23,2 97,5 684

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Sestdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211						
P2 Maltās gaļas-dārzenu 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
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGLI un OGAS 283 gramiDĀRZENI 476,85 grami
KARTUPELI 210,95 grami
GAĻA un ZĪVIS 226,8 gramiPIENA PRODUKTI 1188,5 grami
BIEZPIENS SIERS 30 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģe Sandra Jākobsons

3,09EUR

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	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
GALA un ZIVIS 66,7 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07) 230/20/10	250/10	9,0	11,0	14,5	196						
P2 Auzu pārslu biezputra ar sviestu (A01;0)	250/20	9,0	23,0	24,6	342						
P3 Augļu un ogu kompots(ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8						
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 34,1 40,9 546

KOPĀ:**18,2 34,1 40,9 546**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 43,35 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZIVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 397,5 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgāļas 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
GALA un ZIVIS 80 gramiPIENA PRODUKTI 212,4 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu 223/27/20 (A07)	250/20	13,0	16,8	42,4	375						
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% 14,6 20,9 46,4 434

KOPĀ:**14,6 20,9 46,4 434**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 125,91 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Sestdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārz. saut.200/50/12 (A07)	250/12	22,7	19,4	39,2	424						
P2 Tomātu salāti 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
GALA un ZIVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 32 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,76 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 77 gramiDĀRZENI 581,97 grami
KARTUPELI 276,15 grami
GALA un ZIVIS 295,7 gramiPIENA PRODUKTI 927,9 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 06.05.-10.05.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1