

ĒDIENKARTE 19.05.-23.05.2025 1-4

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (škelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Risotto ar gaļu, dārzeņiem	20/150	9,8	9,1	28,9	236						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 19,1 85,4 598

KOPĀ:

20,8 19,1 85,4 598

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 105,06 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 213 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadēļu 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 kompots	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 ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 397,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 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 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 ZIVIS 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	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 ZIVIS 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 gaļas-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
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 268 gramiDĀRZENI 451,11 grami
KARTUPELI 211,45 grami
GAĻA un ZIVIS 242 gramiPIENA PRODUKTI 1191,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 19.05.-23.05.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 19.05.-23.05.2025 D

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (škelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
P2 Kotlete	100	13,7	15,5	7,7	225						
P3 Vārīti makaroni	50	1,9	0,6	12,2	63						
P4 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,3	33						
B1 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,9	25,6	41,1	495						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 81,1 grami KARTUPELI 40 grami GALA un ZIVIS 80 grami	PIENA PRODUKTI 213 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami	KOPĀ:								
											24,0 25,6 41,2 496

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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 stēvijū)	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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 43,35 grami KARTUPELI 60 grami GALA un ZIVIS 37 grami	PIENA PRODUKTI 397,5 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami	KOPĀ:								
											18,2 34,1 40,9 546

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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 7 grami	DĀRZENI 124 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 80 grami	PIENA PRODUKTI 212,4 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami	KOPĀ:								
											21,7 25,4 43,5 483

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 125,91 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami	KOPĀ:								
											14,6 20,9 46,4 434

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 Tomātu salāti ar krējumu	100	1,5	4,2	3,7	58						
P3 Asorti dzēriens (ar stēvijū)	200	0,2	0,1	1,7	8						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,4	23,7	44,6	491						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 180 grami KARTUPELI 82 grami GALA un ZIVIS 72 grami	PIENA PRODUKTI 32 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami	KOPĀ:								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 67 grami	DĀRZENI 554,36 grami KARTUPELI 182 grami GALA un ZIVIS 309 grami	PIENA PRODUKTI 894,9 grami BIEZPIENS.SIERS 0 grami									
											24,4 23,7 44,6 491

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 19.05.-23.05.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1