

## 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 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						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 16,6 81,8 550

KOPĀ:

17,9 16,6 81,8 550

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami  
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GALA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 399,3 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.dārzeņu 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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 26,3 75,4 635

KOPĀ:

21,8 26,3 75,4 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGLI un OGAS 20 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 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Burkānu, kāpostu, kukurūzas salāti	50	1,6	2,4	9,2	64						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 24,9 73,1 612

KOPĀ:

24,8 24,9 73,1 612

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami  
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 120,9 grami  
KARTUPELI 19 grami  
GALA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

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 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	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						

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 139 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,8 27,1 69,7 617

KOPĀ:

22,8 27,1 69,7 617

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 184,968 grami  
KARTUPELI 120 grami  
GALA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 225 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,48 grami  
AUGLI un OGAS 278 gramiDĀRZENI 483,868 grami  
KARTUPELI 350,1 grami  
GALA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 1088,3 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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						
P7 Ābols 50	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 52,2 62,3 44,2 951

**KOPĀ:****52,2 62,3 44,2 951**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 55 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	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	5,4	8,2	21,1	180						
P2 Kotlete	50	6,9	7,8	3,8	113						
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% 15,3 24,1 44,5 458

**KOPĀ:****15,3 24,1 44,5 458**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 99,33 grami  
KARTUPELI 72,4 grami  
GALA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	200	10,2	13,4	9,8	200						
P2 Šnicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Burkānu, kāpostu, kukurūzas salāti	50	1,6	2,4	9,2	64						
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% 29,7 40,0 44,1 653

**KOPĀ:****29,7 40,0 44,1 653**PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami  
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 124,8 grami  
KARTUPELI 31,2 grami  
GALA un ZIVIS 117,7 gramiPIENA PRODUKTI 236,2 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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)	50	0,8	1,4	2,2	25						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 20,3 35,4 402

**KOPĀ:****18,1 20,3 35,4 402**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 86,39 grami  
KARTUPELI 175 grami  
GALA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 17 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor.
P1 Biešu zupa 250 (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Gaļas salāti (A03;07)	250	12,7	18,4	19,9	297						
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						
P5 Ābols 50	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 31,5 42,9 532

**KOPĀ:****18,3 31,5 42,9 532**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 173,95 grami  
KARTUPELI 151,15 grami  
GALA un ZIVIS 52,2 gramiPIENA PRODUKTI 232,5 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,11 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami  
AUGLI un OGAS 126 gramiDĀRZENI 618,97 grami  
KARTUPELI 602,75 grami  
GALA un ZIVIS 528,4 gramiPIENA PRODUKTI 855,7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1