

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 28,8 66,6 634

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami

DĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 24,8 grami

KOPĀ:

23,8 28,8 66,6 634

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,6 27,1 72,7 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 grami

DĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 grami

KOPĀ:

21,6 27,1 72,7 624

PIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Konservēts gurķis	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
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% 26,2 20,5 73,8 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 grami

DĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 grami

KOPĀ:

26,2 20,5 73,8 584

PIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlele (A01,03)	80	13,8	14,8	5,7	211						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	3,1	1,7	36						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	30/130	5,8	3,7	27,3	170						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,2 28,6 73,4 659

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 grami

DĀRZENI 57,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZĪVIS 73,5 grami

KOPĀ:

25,2 28,6 73,4 659

PIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārijumu (A07)	220/20	8,2	9,8	45,2	302						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,7 23,8 76,8 595

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami

DĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ:

17,7 23,8 76,8 595

PIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami
AUGĻI un OGAS 443,36 grami

DĀRZENI 401,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 240,3 grami

PIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.10.-31.10.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa 250/10/10	250/20	5,7	10,7	15,4	183					
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	21,9	24,1	0,9	308					
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109					
P4 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	50	0,6	1,3	1,5	20					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,5 36,2 41,2 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami

DĀRZENĪ 86,46 grami
KARTUPEĻI 221,15 grami
GAĻA un ZĪVIS 134,7 grami

KOPĀ:

31,5 36,2 41,2 622

PIENA PRODUKTI 26,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07)	250/30	13,3	18,8	42,7	395					
P2 Svaigu tomātu salāti ar krējumu (A07)	100	1,3	2,2	3,7	40					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,6 21,0 46,6 436

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĀRZENĪ 125,91 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

KOPĀ:

14,6 21,0 46,6 436

PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce bez miltiem (A07)	34/66	9,0	11,6	2,2	150					
P2 Vārīti griķi	100	5,0	1,2	27,6	139					
P3 Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	1,1	9,2	53					
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 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,7 13,9 39,4 344

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĀRZENĪ 123,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 grami

KOPĀ:

15,7 13,9 39,4 344

PIENA PRODUKTI 212,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,5	7,7	225					
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123					
P3 Skābais krējums(A07)	50	1,5	10,0	1,6	103					
P4 Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,7	54					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 30,8 36,9 506

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENĪ 56,6 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZĪVIS 70 grami

KOPĀ:

19,2 30,8 36,9 506

PIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07)	250/20	10,3	18,6	22,3	301					
P2 Rīsu biezp. ar sviestu,bez cukura (A07)	200/20	6,3	20,7	23,6	306					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,7 39,3 46,0 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĀRZENĪ 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GAĻA un ZĪVIS 37,5 grami

KOPĀ:

16,7 39,3 46,0 608

PIENA PRODUKTI 360 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 335 grami

DĀRZENĪ 463,97 grami
KARTUPEĻI 458,65 grami
GAĻA un ZĪVIS 332,2 grami

PIENA PRODUKTI 888,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.10.-31.10.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez krējuma	220	7,9	15,2	12,8	221						
P2 Makaroni ar dārzeņiem	250	4,7	1,7	46,6	221						
P3 Burkānu salāti ar sēklinām	50	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 17,4 76,2 524

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGĀS 15 grami

DĀRZENI 30,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ:

15,2 17,4 76,2 524

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa bez krējuma	170	10,7	15,4	25,2	284						
P2 Plovs bez krējuma	180/20	11,4	10,8	11,0	186						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,4 26,7 55,7 563

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGĀS 127 grami

DĀRZENI 124,41 grami
KARTUPEĻI 48,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 96,9 grami

KOPĀ:

24,4 26,7 55,7 563

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce bez krējuma	27/53	9,3	14,8	3,7	186						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Konservēts gurķis	50	0,8	2,0	4,6	40						
P4 Augļu salāti	100	0,5	0,2	9,5	48						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,0 19,1 66,4 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGĀS 168,9 grami

DĀRZENI 71 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 grami

KOPĀ:

19,0 19,1 66,4 517

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlele	70	13,6	14,6	5,9	209						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,7	54						
P4 Rudzu bumbiņas ar kakao/rīsu piens(A0)	30/130	2,1	2,3	36,6	179						
P5 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,7 22,6 87,4 646

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGĀS 43,36 grami

DĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZĪVIS 75,97 grami

KOPĀ:

21,7 22,6 87,4 646

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma	160	4,6	7,9	11,8	138						
P2 Rīsu biezp. ar ievārījumu (ar rīsu pienu)	220/15	6,8	13,2	40,4	312						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Āsorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,7 21,4 64,5 508

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,813 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGĀS 120 grami

DĀRZENI 129,558 grami
KARTUPEĻI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 20 grami

KOPĀ:

12,7 21,4 64,5 508

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,333 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,78 grami
AUGĻI un OGĀS 474,26 grami

DĀRZENI 410,766 grami
KARTUPEĻI 275,73 grami
GAĻA un ZĪVIS 274,87 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.10.-31.10.2025 S(rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

ĒDIENKARTE 27.10.-31.10.2025 F(Fenilalanīna diēta)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				
							Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98					
P2	Kāpostu-gurķu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170					
P3	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	5,2	17,9	24,1	270					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 240,9 grami KARTUPEĻI 45 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		KOPĀ:			5,2	17,9	24,1	270	
				PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

Otrdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				
							Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Dār.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84					
P2	Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256					
P3	Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21					
P4	Biešu salāti ar eļļu	100	1,7	1,1	8,9	54					
P5	Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	4,8	6,1	84,9	415					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 106 grami		DĀRZENI 170,9 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		KOPĀ:			4,8	6,1	84,9	415	
				PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

Trešdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				
							Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422					
P2	Kāpostu- biešu salāti ar eļļu	100	1,6	4,1	10,1	84					
P3	Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230					
B1	Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P1	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Brokastis(B)		E0%	0,0	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	6,4	16,7	137,7	738					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 245 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		KOPĀ:			6,4	16,7	138,1	738	
				PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				
							Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260					
P2	Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256					
P3	Krējums (A07)	20	0,6	4,0	0,6	41					
P4	Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	100	1,0	10,2	3,3	108					
P5	Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230					
P6	Kompots - plūmjū F	200	0,2	0,0	3,9	16					
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	2,9	35,6	139,9	911					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 21 grami		DĀRZENI 100 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		KOPĀ:			2,9	35,6	139,9	911	
				PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

Piektdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums				
							Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129					
P2	Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354					
P3	Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41					
P4	Tomāts	100	1,6	1,1	7,5	44					
P5	Asorti ogu dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11					
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	7,0	17,2	98,6	580					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,975 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,64 grami AUGĻI un OGAS 111 grami		DĀRZENI 300,721 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		KOPĀ:			7,0	17,2	98,6	580	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,64 grami AUGĻI un OGAS 358 grami		DĀRZENI 1057,521 grami KARTUPEĻI 178,2 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
				PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.10.-31.10.2025 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"