

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	0,9	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 24,6 64,1 558

KOPĀ:

18,5 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 102,05 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm(A01)	150	4,9	5,0	13,4	119						
P2 Viltotais zaķis (A01;03)	100	16,4	15,9	11,4	254						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Krējuma tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	2,2	4,3	41						
P5 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,2	3,5	3,5	50						
P6 Rudzu maize (A01)	10	0,6	0,1	4,1	20						
P7 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,4 26,8 62,3 604

KOPĀ:

27,4 26,8 62,3 604

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 158,75 grami
KARTUPEĻI 170 grami
GAĻA un ZĪVIS 99 gramiPIENA PRODUKTI 5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Boršcs (A07)	150/15	5,5	13,5	9,1	182						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
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% 16,2 26,4 88,4 663

KOPĀ:

16,2 26,4 88,4 663

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 25,2 gramiPIENA PRODUKTI 251 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju komposts 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,3 25,9 72,2 587

KOPĀ:

16,3 25,9 72,2 587

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 10,5 grami
AUGĻI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/20	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.(A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	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% 15,4 26,1 70,2 579

KOPĀ:

15,4 26,1 70,2 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 39 grami
KARTUPEĻI 55 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Sestdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	17,8	42,1	381						
P2 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	1,0	4,3	30						
P3 Rupjmaize (A01)	10	0,6	0,1	4,1	20						

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P4 Sīrupa dzēriens sk.k	200	0,0	0,0	16,7	65						
P5 Biezpiena sierīņš	38	4,4	9,3	10,0	141						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 28,2 77,2 637

KOPĀ:

18,5 28,2 77,2 637

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 83,91 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,97 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami
AUGĻI un OGAS 421 grami

DĀRZENI 489,21 grami
KARTUPEĻI 305 grami
GAĻA un ZĪVIS 289,2 grami

PIENA PRODUKTI 791 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR

ĒDIENKARTE 03.11.-08.11.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2 no 2