

Pirmdiena

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

KOPĀ:

23,8 28,8 66,6 634

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Plovš 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

KOPĀ:

21,6 27,1 72,7 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 bieziens 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

KOPĀ:

26,2 20,5 73,8 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete (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 - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

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

KOPĀ:

25,2 28,6 73,4 659

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 57,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZĪVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (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

KOPĀ:

17,7 23,8 76,8 595

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami
AUGĻI un OGAS 443,36 gramiDĀRZENI 401,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 240,3 gramiPIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,090EUR

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 S(rīsu piens)**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 sēkliņām	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

KOPĀ:**15,2 17,4 76,2 524**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

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

KOPĀ:**24,4 26,7 55,7 563**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPEĻI 48,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 96,9 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Apelsīnūdens (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

KOPĀ:**19,0 19,1 66,4 517**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 168,9 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete	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 - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

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

KOPĀ:**21,7 22,6 87,4 646**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZĪVIS 75,97 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Asorti 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

KOPĀ:**12,7 21,4 64,5 508**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,813 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 129,558 grami
KARTUPEĻI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,333 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,78 grami
AUGĻI un OGAS 474,26 gramiDĀRZENI 410,768 grami
KARTUPEĻI 275,73 grami
GAĻA un ZĪVIS 274,87 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone 3,090EUR

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 S(rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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	KOPĀ:		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	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Dārz.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 Apelsīnūdens (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	KOPĀ:		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	PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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 Apelsīnūdens (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	736	KOPĀ:		6,4	16,7	138,1	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	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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 - plūmju F	200	0,2	0,0	3,9	16						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	2,9	35,6	139,9	911	KOPĀ:		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	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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	KOPĀ:		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	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
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 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,090EUR

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

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

KOPĀ:

31,5 36,2 41,2 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 86,46 grami
KARTUPEĻI 221,15 grami
GAĻA un ZĪVIS 134,7 gramiPIENA PRODUKTI 26,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

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

KOPĀ:

14,6 21,0 46,6 436

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 125,91 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

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

KOPĀ:

15,7 13,9 39,4 344

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 123,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 212,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

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

KOPĀ:

19,2 30,8 36,9 506

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 56,6 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZĪVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

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

KOPĀ:

16,7 39,3 46,0 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GAĻA un ZĪVIS 37,5 gramiPIENA PRODUKTI 360 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 335 gramiDĀRZENI 463,97 grami
KARTUPEĻI 458,65 grami
GAĻA un ZĪVIS 332,2 gramiPIENA PRODUKTI 888,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,090EUR

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 PG(piens,glutēns)**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A03) bez krējuma	250	10,7	23,4	13,1	308						
P2 Makaroni (kukurūzas) ar dārzeņiem PG	250	3,1	3,4	66,2	307						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A011)	50	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 28,5 93,5 807

KOPĀ:**18,1 28,5 93,5 807**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 38,5 grami
KARTUPEĻI 66,1 grami
GAĻA un ZĪVIS 43,8 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa	200	13,7	18,9	34,2	363						
P2 Plovs bez krējuma	250	13,3	15,3	19,7	270						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rīsu galete	50	5,1	2,0	16,4	227						
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% 32,6 36,3 77,5 893

KOPĀ:**32,6 36,3 77,5 893**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 143,6 grami
KARTUPEĻI 100 grami
GAĻA un ZĪVIS 110 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce PG	34/66	10,3	19,0	4,7	232						
P2 Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210						
P3 Konservēts gurķis	100	1,6	10,1	11,2	142						
P4 Augļu salāti 100	100	0,9	0,2	19,8	89						
P5 Rīsu galete	40	3,4	1,3	10,9	151						
P6 Apelsīnūdens (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% 23,9 32,6 88,7 827

KOPĀ:**23,9 32,6 88,7 827**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 205 gramiDĀRZENI 123,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete PG	100	12,6	19,3	5,6	246						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,2	0,2	23,7	112						
P3 Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,7	54						
P4 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P5 Kukurūzas pārslas ar mandeļu pienu	30/130	2,8	1,6	27,8	137						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,7 27,8 79,2 767

KOPĀ:**23,7 27,8 79,2 767**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 56,2 grami
KARTUPEĻI 160 grami
GAĻA un ZĪVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma	160	4,6	7,9	11,8	138						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu PG	250/30	4,7	15,6	52,8	371						
P3 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113						
P4 Asorti 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% 12,0 24,6 77,0 641

KOPĀ:**12,0 24,6 77,0 641**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,888 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 145,958 grami
KARTUPEĻI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,188 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,48 grami
AUGĻI un OGAS 510,36 gramiDĀRZENI 507,508 grami
KARTUPEĻI 365,33 grami
GAĻA un ZĪVIS 308,8 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,090EUR

ĒDIENKARTE 01.12.-05.12.2025 PG(piens,glutēns) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1 no 1