

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,9	7,9	20,7	188						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu(A01;07)	150/20/	10,4	12,8	35,4	305						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,9	1,6	3,8	36						
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% 21,7 22,9 93,1 673

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 139,5 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

KOPĀ:

21,7 22,9 93,1 673

PIENA PRODUKTI 223 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biežputra 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 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 19,7 24,6 102,6 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZĪVIS 25 grami

KOPĀ:

19,7 24,6 102,6 712

PIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPEĻI 59 grami
GAĻA un ZĪVIS 87 grami

KOPĀ:

25,9 28,9 66,0 625

PIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 19,8 23,4 86,0 636

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 grami

KOPĀ:

19,8 23,4 86,0 636

PIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01;07)	250	7,9	9,3	24,0	211	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Krējuma- tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,6 25,0 73,8 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami

KOPĀ:

24,6 25,0 73,8 622

PIENA PRODUKTI 431 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 268 gramiDĀRZENI 433,82 grami
KARTUPEĻI 312,4 grami
GAĻA un ZĪVIS 249,5 gramiPIENA PRODUKTI 1202,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 16.02.-20.02.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 16.02.-20.02.2026 S(rīsu piens)

Pirmdienas										
Ēdiena nosaukums						Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor				
P1	Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	150	7,6	6,9	19,8	173				
P2	Makaroni ar sautētu vistas gaļu,bez krēj	150/20	10,0	10,8	34,7	282				
P3	Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	8,6	8,0	124				
P4	Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80				
P5	Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,7	26,8	95,5	724
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 174,5 grami KARTUPEĻI 53,4 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						22,7 26,8 95,5 724				

Otrdienas										
Ēdiena nosaukums						Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor				
P1	Frikadeļu zupa bez krējuma	150/25	7,9	14,9	14,7	226				
P2	Auzu pārslu biezp. ar ievār.PO (A01)	250/20	3,6	4,5	52,5	264				
P3	Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80				
P4	Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18				
P5	Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	15,6	20,0	108,7	679
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 49,558 grami KARTUPEĻI 59,23 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						15,6 20,0 108,7 679				

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums						Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor				
P1	Skābētu kāpostu zupa bez krējuma	170	6,8	9,5	11,2	160				
P2	Cūkgaļas gulašs bez krējuma (A01)	27/53	9,9	11,3	4,2	159				
P3	Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181				
P4	Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26				
P5	Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40				
P6	Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,3	23,7	63,8	567
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 132,3 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						25,3 23,7 63,8 567				

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums						Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor				
P1	Plovs bez krējuma	200	12,1	14,6	26,9	289				
P2	Biešu-gurķu salāti	50	0,4	0,0	0,8	6				
P3	Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80				
P4	Sulas uzpūtenis ar rīsu pienu	100/10	2,3	1,3	28,0	133				
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2				
P6	Bumbieris	100	0,8	0,3	8,1	38				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,2	16,8	80,7	549
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						DĀRZENI 77,02 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						18,2 16,8 80,7 549				

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums						Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor				
P1	Rīsu piena zupa ar nūdelēm (A01)	250	4,1	2,5	27,3	148				
P2	Kotlele (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169				
P3	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109				
P4	Rīsu piena mērce (A01)	50	0,3	1,7	6,7	44				
P5	Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57				
P6	Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60				
P7	Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,6	20,6	87,5	621
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami						DĀRZENI 53 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,598 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami AUGĻI un OGAS 281 grami						DĀRZENI 486,378 grami KARTUPEĻI 326,63 grami GAĻA un ZĪVIS 269,5 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						20,6 20,6 87,5 621				

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 16.02.-20.02.2026 S(rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	200	12,5	10,2	29,9	263					
P2 Makaroni(kukur.jar sautētu vistas gaļu P	150/20	7,6	10,2	37,7	275					
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	8,6	8,0	124					
P4 Rīsu galete 10	10	0,8	0,3	2,7	38					
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						23,5 29,4 98,0 777				
PIEVIENTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 196,84 grami KARTUPEĻI 66 grami GAĻA un ZĪVIS 47 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Otrdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Fikadeļu zupa bez krējuma	220/35	13,1	26,7	19,7	375					
P2 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113					
P3 Rīsu biezputra ar ievārījumu PO	300/30	3,7	3,2	49,0	240					
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18					
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						20,9 31,1 102,0 837				
PIEVIENTAIS SĀLS 1,41 grami PIEVIENTAIS CUKURS 7,3 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 83,5 grami KARTUPEĻI 65,38 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Trešdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa zupa bez krējum	250	8,8	5,6	13,4	141					
P2 Cūkgāļas gulašs PO	34/66	9,1	14,6	6,2	193					
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277					
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26					
P5 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76					
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						30,5 24,4 84,4 715				
PIEVIENTAIS SĀLS 1,825 grami PIEVIENTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 135,97 grami KARTUPEĻI 66,3 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Ceturtdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	350	19,2	24,8	54,9	522					
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,4	0,0	0,8	6					
P3 Ogu ķīselis ar mandeļu pienu	150/10	0,8	1,2	18,8	90					
P4 Rīsu galete	20	2,6	1,0	8,2	113					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4					
P6 Bumbieris	100	0,8	0,3	8,1	38					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						23,9 27,4 91,4 774				
PIEVIENTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 147,1 grami						DĀRZENI 102,94 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Piektdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Mandeļu piena zupa ar kukur.makaronie	250	2,4	2,5	27,2	142					
P2 Kotlete bez miltiem (A03)	75	10,0	11,6	3,9	160					
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109					
P4 Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57					
P5 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76					
P6 Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						18,1 19,1 72,1 577				
PIEVIENTAIS SĀLS 1,23 grami PIEVIENTAIS CUKURS 4,25 grami AUGĻI un OGAS 40 grami						DĀRZENI 53 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
PIEVIENTAIS SĀLS 7,045 grami PIEVIENTAIS CUKURS 25,55 grami AUGĻI un OGAS 313,1 grami						DĀRZENI 572,25 grami KARTUPEĻI 352,68 grami GAĻA un ZĪVIS 326,5 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Burkānu salāti ar ķiplokiem (ar eļļu)	50	0,8	3,1	4,2	50						
P5 Sirupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 3,8 8,0 89,1 446

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 111,9 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ:

3,8 8,0 89,1 446

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa bez gaļas F	250	2,4	4,1	14,9	110						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Gurķu,kāpostu,burkānu salāti 70	70	1,0	1,5	3,5	29						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 5,5 8,5 104,0 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,58 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 120,88 grami
KARTUPEĻI 68,19 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ:

5,5 8,5 104,0 517

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 5,7 31,4 51,2 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ:

5,7 31,4 51,2 519

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Bumbieris	100	0,8	0,3	8,1	38						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 4,6 12,0 88,9 483

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ:

4,6 12,0 88,9 483

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums (07)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Ābolu kompots F	200	0,1	0,1	4,1	17						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 3,0 17,4 74,6 469

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami
DĀRZENI 822,9 grami
KARTUPEĻI 201,39 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ:

3,0 17,4 74,6 469

PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 16.02.-20.02.2026 F

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	22,0	24,5	0,9	312						
P3 Vārīti makaroni	80	3,0	0,8	19,0	97						
P4 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	100	1,6	3,3	6,6	66						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 34,0 36,4 44,6 650

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 118,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 130 grami

KOPĀ:

34,0 36,4 44,6 650

PIENA PRODUKTI 221 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienas

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 stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 34,1 40,9 546

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 43,35 grami
KARTUPEĻI 60 grami
GAĻA un ZĪVIS 37 grami

KOPĀ:

18,2 34,1 40,9 546

PIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgāļas 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
AUGĻI un OGAS 7 grami

DĀRZENI 124 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 80 grami

KOPĀ:

21,7 25,4 43,5 483

PIENA PRODUKTI 212,4 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienas

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
AUGĻI un OGAS 15 grami

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

KOPĀ:

14,6 20,9 46,4 434

PIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,7	14,5	7,6	216						
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Tomātu salāti ar krējumu (A07)	150	2,2	6,2	5,5	87						
P4 Asorti dzēriens (ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 21,0 37,8 421

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 126,67 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 70 grami

KOPĀ:

19,2 21,0 37,8 421

PIENA PRODUKTI 230 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 67 grami

DĀRZENI 538,23 grami
KARTUPEĻI 255 grami
GAĻA un ZĪVIS 357 grami

PIENA PRODUKTI 900,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 16.02.-20.02.2026 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1