

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	10,8	8,8	160						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	250/30	9,4	11,0	48,0	329						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsinūdens (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	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P)

E100%	18,3	22,6	82,4	608
-------	------	------	------	-----

KOPĀ:

18,3 22,6 82,4 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĂRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GAȚA un ZIVIS 29,4 grami

PIENA PRODUKTI 411,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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 gaļas 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: Pusedienas(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 grami

DĂRZENI 69 grami
KARTUPELI 0 grami
GAȚA un ZĂVIS 50 grami

PIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vistas 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 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
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%	24,0	23,6	66,1	567
-------	------	------	------	-----

KOPĀ:

24,0 23,6 66,1 567

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĂRZENI 107,9 grami
KARTUPELI 19 grami
GAȚA un ZĂVIS 67 grami

PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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
AUGĻI un OGAS 27 grami

DĂRZENI 69,8 grami
KARTUPELI 170 grami
GAȚA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	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 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusedienas(P)

E100%	24,0	26,8	77,7	651
-------	------	------	------	-----

KOPĀ:

24,0 26,8 77,7 651

PIEVIENTAIS SĀLS 0,758 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 grami

DĂRZENI 184,968 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZĂVIS 82,89 grami

PIENA PRODUKTI 225 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGLI un OGAS 277 grami

DĂRZENI 470,868 grami
KARTUPELI 350,1 grami
GALA un ZIVIS 269,29 grami

PIENA PRODUKTI 1100,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja:	SlA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone	3,09EUR
------------	--	---------

ĒDIENKARTE 09.02.-13.02.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	200	6,4	12,5	8,4	172					
P2	Piecgr. pārslu biezp.ar ievār.(A01)RP	250/30	4,6	4,0	44,2	231					
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	Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	13,1	17,2	78,3	522	
						KOPĀ:		13,1	17,2	78,3	522
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 39,2 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 41,1 grami		BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 105 grami		GAĻA un ZĪVIS 29,4 grami									

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Piena (rīsu)- rīsu zupa	170	1,6	1,5	12,8	71							
P2	Vistas gaļas.gab. dārzenu mērcē,bez kr	50/30	5,5	11,8	1,5	132							
P3	Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164							
P4	Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	8,0	4,4	93							
P5	Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14							
P6	Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	14,8	23,1	65,9	535	KOPĀ:			14,8	23,1	65,9	535
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,69 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 49 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (bez krēj.)	150	6,0	7,3	5,8	113						
P2 Šnicele (PO)	55	7,0	9,2	2,5	121						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,8	19,6	63,0	514	
						KOPĀ:		22,8	19,6	63,0	514
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami		DĀRZENI 105,9 grami				PIENA PRODUKTI 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 19 grami				BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 5 grami		GAĻA un ZĪVIS 67 grami									

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Kurzemes strogonovs(bez krējuma)(A01	27/53	7,5	12,0	3,9	155					
P2	Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109					
P3	Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47					
P4	Šokolādes ķīselis ar rīsu pienu	100/80	1,3	2,0	19,5	102					
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%	14,4	18,7	67,0	499	
						KOPĀ:		14,4	18,7	67,0	499
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		DĀRZENI 69,8 grami				PIENA PRODUKTI 5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami		KARTUPEĻI 155 grami				BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 27 grami		GAĻA un ZĪVIS 40 grami									

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (bez krējuma)	150	6,0	10,9	11,8	170						
P2 Sakņu sautēj.ar gaļu,bez krējuma	170/10	7,6	9,7	25,8	222						
P3 Konservēts gurķis	50	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,3	25,3	84,0	638	
						KOPĀ:		19,3	25,3	84,0	638
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami			DĀRZENI 177,178 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami			KARTUPEĻI 39,23 grami			BIEZPIENS.SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 120 grami			GAĻA un ZĪVIS 54 grami								

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,848 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,98 grami AUGĻI un OGAS 277 grami			DĀRZENI 441,078 grami KARTUPEĻI 254,33 grami GAĻA un ZĪVIS 240,4 grami			PIENA PRODUKTI 5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

ĒDIENKARTE 09.02.-13.02.2026 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	3,8	32,4	106,5	742	
PIEVIENTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 100 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						3,8 32,4 106,5 742					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Ērkšķogu komposts F	200	0,1	0,0	3,8	16						
P6 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	4,4	9,1	103,0	515	
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 110 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 72,5 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 15 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						4,4 9,1 103,0 515					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	6,7	14,4	44,6	332	
PIEVIENTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 259 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 15 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						6,7 14,4 44,6 332					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	5,1	3,9	67						
P5 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	4,6	40,0	111,7	840	
PIEVIENTAIS SĀLS 1,325 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 180 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						4,6 40,0 111,7 840					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa F	150	1,6	2,0	11,9	73						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						
P6 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	6,5	15,2	107,8	590	
PIEVIENTAIS SĀLS 1,148 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 193,258 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 15 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						6,5 15,2 107,8 590					

PIEVIENTAIS SĀLS 5,443 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9,48 grami AUGĻI un OGAS 550 grami						DĀRZENI 804,758 grami KARTUPEĻI 120 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 125 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		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 kartupeļi	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 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	52,3	62,5	50,7	979		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami						DĀRZENI 134,5 grami					KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 173 grami						
AUGĻI un OGAS 105 grami						GAĻA un ZĪVIS 250 grami						
						PIENA PRODUKTI 240 grami					52,3 62,5 50,7 979	
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						

Otrdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		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 kartupeļi	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		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami						DĀRZENI 99,33 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami						KARTUPEĻI 72,4 grami						
AUGĻI un OGAS 5 grami						GAĻA un ZĪVIS 35 grami						
						PIENA PRODUKTI 130 grami						
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						
							15,3	24,1	44,5	458		

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		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	Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19							
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%	28,8	38,7	37,2	608			
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						KOPĀ: DĀRZENI 111,8 grami KARTUPEĻI 31,2 grami GAĻA un ZĪVIS 117,7 grami						28,8 38,7 37,2 608	
						PIENA PRODUKTI 236,2 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							

Ceturtdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Kurzemes strogonovs (A01;07)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2	Vārīti kartupeļi	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		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami						DĀRZENI 86,39 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 175 grami						
AUGĻI un OGAS 5 grami						GAĻA un ZĪVIS 73,5 grami						
						PIENA PRODUKTI 17 grami						
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						
						KOPĀ:						
						18,1 20,3 35,4 402						

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Biešu zupa ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205					
P2	Kotlete ar sieru (A01;07)	100	15,2	16,3	2,9	220					
P3	Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	100	1,3	4,1	2,9	54					
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	Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,6	33,3	43,3	571	
						KOPĀ:		23,6	33,3	43,3	571
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami		DĀRZENI 176,78 grami				PIENA PRODUKTI 240 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 66,15 grami				BIEZPIENS,SIERS 10 grami					
AUGĻI un OGAS 105 grami		GAĻA un ZĪVIS 84,7 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,06 grami		DĀRZENI 608,8 grami				PIENA PRODUKTI 863,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 517,75 grami				BIEZPIENS,SIERS 10 grami					
AUGĻI un OGAS 225 grami		GAĻA un ZĪVIS 560,9 grami									

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	290	11,4	22,7	17,5	322						
P2 Rīsu biezp.ar ievārījumu PG	280/30	5,6	4,8	52,1	274						
P3 Rīsu galete (A01)	60	4,0	0,8	26,6	129						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,3	28,7	109,6	784	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 53,1 grami KARTUPEĻI 80 grami GAĻA un ZĪVIS 50,4 grami						21,3 28,7 109,6 784					
PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena (mandeļu)- rīsu zupa	170	1,6	1,5	12,8	71						
P2 Vistas gaļas gab. dārzeņu mērcē,bez kr	80/40	9,9	21,2	2,7	238						
P3 Vārīti kukurūzas makaroni	170	3,8	1,6	55,3	251						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	7,0	4,3	84						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Rīsu galete 40	40	3,4	1,3	10,9	151						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,7	32,6	89,3	810	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,66 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 48 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 90 grami						19,7 32,6 89,3 810					
PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem	200	10,0	12,1	9,6	187						
P2 Šnicele PG	75	9,7	12,8	0,6	156						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	34,7	30,1	81,3	830	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 110,4 grami KARTUPEĻI 31,2 grami GAĻA un ZĪVIS 99,8 grami						34,7 30,1 81,3 830					
PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs PG	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47						
P4 Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100/10	2,0	2,8	22,9	126						
P5 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,6	24,9	88,4	774	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 74,75 grami KARTUPEĻI 227 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami						21,6 24,9 88,4 774					
PIENA PRODUKTI 7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma	250	7,6	15,1	16,5	234						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu,bez krējuma	270/10	13,7	15,9	45,2	381						
P3 Konservēts gurķis	50	1,5	6,1	4,9	76						
P4 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	28,7	39,0	105,5	989	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 202,8 grami KARTUPEĻI 53,5 grami GAĻA un ZĪVIS 77,1 grami						28,7 39,0 105,5 989					
PIENA PRODUKTI 22,2 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21,5 grami AUGĻI un OGAS 280 grami						PIENA PRODUKTI 29,2 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--