

Pirmdienas
Ediena nosaukums 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
KOPĀ: 23,8 28,8 66,6 634
PIEVIENTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami
DĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 grami
PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdienas
Ediena nosaukums 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
Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,5 27,1 72,7 624
KOPĀ: 21,5 27,1 72,7 624
PIEVIENTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 27 grami
DĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami
PIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienas
Ediena nosaukums Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07) 27/53 9,6 13,1 4,2 174
P2 Vārīti griķi 130 6,5 1,6 35,9 181
P3 Konservēts gurķis (A10) 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 Bumbieris 100 100 0,4 0,3 9,5 42
Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 20,8 83,3 626
KOPĀ: 26,6 20,8 83,3 626
PIEVIENTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 grami
DĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 grami
PIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdienas
Ediena nosaukums Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi 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 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu 50 1,8 3,0 6,5 60
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% 26,4 28,6 78,2 683
KOPĀ: 26,4 28,6 78,2 683
PIEVIENTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 grami
DĀRZENI 113,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami
PIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienas
Ediena nosaukums Gat.sv Olbal. Tauki Ogļhi Kalor
P1 Piknika zupa (A01,07,10) 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 Banāns 100 100 1,5 0,1 21,0 91
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) 200 0,0 0,0 0,0 0
Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 23,9 97,8 686
KOPĀ: 19,2 23,9 97,8 686
PIEVIENTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami
PIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami
PIEVIENTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 23,5 grami
AUGĻI un OGAS 343,36 grami
DĀRZENI 457,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZIVIS 240,3 grami
PIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

ĒDIENKARTE 16.03- 20.03.2026 S(rīsu piens).

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez krējuma (A01,03)	220	7,9	15,2	12,8	221						
P2 Makaroni ar dārzeņiem, bez krējuma	250	3,9	8,8	43,9	271						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
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%	17,0	33,1	81,4	699	KOPĀ:		17,0	33,1	81,4	699
PIEVIENTAIS SĀLS 0,825 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 210,8 grami KARTUPELI 52,9 grami GAĻA un ZIVIS 30 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa bez krējuma	160	5,5	5,0	11,3	113						
P2 Plovs bez krējuma	200	9,3	13,8	31,4	288						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,6	19,8	67,0	519	KOPĀ:		17,6	19,8	67,0	519
PIEVIENTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 97,52 grami KARTUPELI 40 grami GAĻA un ZIVIS 45 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 Maltās gaļas mērce, bez krējuma (A01)	27/53	9,3	14,8	3,7	186						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5 Rudzu maize(A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,2	17,3	71,9	514	KOPĀ:		18,2	17,3	71,9	514
PIEVIENTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 202,5 grami	DĀRZENI 70 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZIVIS 52 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotle, bez miltiem	70	10,5	12,3	0,4	155						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,5	69						
P4 Rudzu bumbiņas ar kakao/rīsu piens(A0	30/130	2,1	2,3	36,6	179						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,6	19,1	78,6	567	KOPĀ:		18,6	19,1	78,6	567
PIEVIENTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3,5 grami AUGLI un OGAS 43,36 grami	DĀRZENI 111 grami KARTUPELI 135 grami GAĻA un ZIVIS 60 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa bez krējuma (A01,10)	150/10	5,2	8,1	12,0	144						
P2 Rīsu biežu putra ar ievārījumu,rīsu pienu	150/20	1,8	2,1	41,0	190						
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 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	10,0	10,6	86,5	482	KOPĀ:		10,0	10,6	86,5	482
PIEVIENTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5,25 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 35,8 grami KARTUPELI 40 grami GAĻA un ZIVIS 20 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENTAIS SĀLS 3,485 grami PIEVIENTAIS CUKURS 12,75 grami AUGLI un OGAS 407,86 grami	DĀRZENI 525,12 grami KARTUPELI 267,9 grami GAĻA un ZIVIS 207 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 16.03- 20.03.2026 S(rīsu piens).

3,09EUR

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Pirmdiena												
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa bez krējuma (A01,03)	250	10,6	23,4	13,1	308							
P2 Makaroni(kukur.)ar dārzeni,bez krēju	250	3,9	8,8	43,9	271							
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%	18,9	33,9	71,1	771		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,625 grami						DĀRZENI 118,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPELI 66,1 grami						
AUGLI un OGAS 15 grami						GAĻA un ZĪVIS 43,8 grami						
						KOPĀ:						
						PIENA PRODUKTI 0 grami						
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						
						18,9	33,9	71,1	771			

Otrdiena						Otrdiena						
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa bez krējuma	180	6,7	7,4	13,1	147							
P2 Plovs bez krējuma	250	12,4	13,8	41,8	342							
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31							
P4 Rīsu galete	50	5,1	2,0	16,4	227							
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27							
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:						
		E100%	25,1	23,8	83,3	773			25,1	23,8	83,3	773
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami		DĀRZENI 109,81 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPELI 45 grami		PIENA PRODUKTI 6 grami								
AUGLI un OGAS 27 grami		GAĻA un ZĪVIS 58 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami								

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce, bez krējuma,miltie	34/66	10,3	19,0	4,7	232					
P2	Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210					
P3	Konservēts gurķis (A10)	100	0,4	0,0	0,8	6					
P4	Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67					
P5	Rīsu galete	40	3,4	1,3	10,9	151					
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P7	Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,8	22,8	83,5	711	
						KOPĀ:		22,8	22,8	83,5	711

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 202,5 grami						DĀRZENI 71,25 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											
Ceturtdiena																							
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1 Kotlete, bez miltiem (A03)						100	13,0	19,6	5,6	251													
P2 Vārīti kartupeļi						150	3,2	0,2	23,7	112													
P3 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu						50	1,8	4,0	6,5	69													
P4 Rīsu galete						50	4,2	1,6	13,6	189													
P5 Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu						30/130	2,3	2,0	39,4	184													
P6 Kompots - plūmju						200	0,4	0,0	6,9	29													
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,9	27,5	95,7	834													

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 43,36 grami						DĀRZENI 112,2 grami KARTUPEĻI 160 grami GAĻA un ZĪVIS 75 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami						24,9 27,5 95,7 834			
Piektdiena																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa bez krējuma (A01)						250	9,7	15,9	21,7	271											
P2 Rīsu biežputra ar ievārījumu, rīsu pienu						250/30	3,0	3,4	66,2	307											
P3 Rīsu galete						30	2,6	1,0	8,2	113											
P4 Asorti ogu dzēriens						200	0,2	0,1	4,2	18											
P5 Banāns 100						100	1,5	0,1	21,0	91											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	17,0	20,5	121,3	801											

				KOPĀ:	17,0	20,5	121,3	801
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 71,75 grami KARTUPELI 62,5 grami GAĻA un ZĪVIS 37,5 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,225 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami AUGLI un OGAS 407,86 grami	DĀRZENI 483,51 grami KARTUPELI 333,6 grami GAĻA un ZĪVIS 274,3 grami	PIENA PRODUKTI 6 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami						

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez gaļas,olām,putraimie	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Kāpostu-gurku salāti	200	2,8	12,2	8,9	147						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	4,7	17,9	18,9	247	KOPĀ:		4,7	17,9	18,9	247
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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	1,6	1,1	11,1	61						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	4,6	6,1	87,0	422	KOPĀ:		4,6	6,1	87,0	422
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 153,9 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422						
P2 Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	100	1,6	2,1	7,8	51						
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 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	6,8	15,0	144,9	746	KOPĀ:		6,9	15,0	145,3	748
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 107 grami	DĀRZENI 240 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,5	69						
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%	3,7	29,5	143,0	872	KOPĀ:		3,7	29,5	143,0	872
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 21 grami	DĀRZENI 106 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Šķēlīte svaiga tomāta	100	1,1	0,2	3,8	21						
P5 Asorti ogu dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	8,0	16,4	116,0	648	KOPĀ:		8,0	16,4	116,0	648
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,875 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 300,721 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,725 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,14 grami AUGĻI un OGAS 258 grami	DĀRZENI 1041,521 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.

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR
ĒDIENKARTE 16.03- 20.03.2026 F(Fenilalanīna diē

Pirmdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
P1	Skābeņu zupa 250/10/10 (A1,3,7)	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						DĀRZENI 86,46 grami KARTUPEĻI 221,15 grami GAĻA un ZIVIS 134,7 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 26,25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		31,5	36,2	41,2	622
Otrdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	14,6	21,0	46,6	436							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 125,91 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 240 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		14,6	21,0	46,6	436
Trešdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	15,7	13,9	39,4	344							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 123,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 212,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		15,7	13,9	39,4	344
Ceturtdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,0	67											
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,5	29,8	41,3	519							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 112,6 grami KARTUPEĻI 175 grami GAĻA un ZIVIS 70 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		20,5	29,8	41,3	519
Piektdiena																	
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums											
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor							
P1	Piknika zupa (A01;07;10)	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											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	16,7	39,3	46,0	608							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZIVIS 37,5 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 360 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		16,7	39,3	46,0	608
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 35 grami						DĀRZENI 519,97 grami KARTUPEĻI 456,65 grami GAĻA un ZIVIS 332,2 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 888,75 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					