

Pirmdiena

| Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 24,8 grami

KOPĀ: 23,8 28,8 66,6 634

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdiena

| Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 60 grami

KOPĀ: 21,5 27,1 72,7 624

PIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

| Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|--------|-------|--------|-------|-------------------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Maltās gaļas mērce(A01,07) | 27/53 | 9,6 | 13,1 | 4,2 | 174 | P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 grami

KOPĀ: 26,6 20,8 83,3 626

PIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdiena

| Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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 - plūmjū | 200 | 0,4 | 0,0 | 6,9 | 29 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,4 28,6 78,2 683

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 113,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 73,5 grami

KOPĀ: 26,4 28,6 78,2 683

PIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

| Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ediena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPELI 75 grami
GALA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ: 19,2 23,9 97,8 686

PIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami
AUGLI un OGAS 343,36 gramiDĀRZENI 457,71 grami
KARTUPELI 302,9 grami
GALA un ZIVIS 240,3 gramiPIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 PG(piens,glutēns)

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Skābeņu zupa bez krēj.,putraimiem(A03) | 250 | 10,6 | 15,4 | 13,1 | 236 | | | | | | |
| P2 Makaroni(kukur.)ar dārzeņiem,bez krēju | 250 | 3,9 | 2,5 | 43,9 | 214 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11) | 50 | 2,6 | 8,6 | 8,0 | 124 | | | | | | |
| 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% 21,6 28,2 79,1 766

KOPĀ:

21,6 28,2 79,1 766

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 218,5 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 | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|----------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Pupiņu zupa bez krējuma | 180 | 6,5 | 8,6 | 12,9 | 156 | | | | | | |
| 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) E100% 24,9 25,0 83,1 783

KOPĀ:

24,9 25,0 83,1 783

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 109,81 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZĪVIS 58 gramiPIENA 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,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
AUGĻI un OGAS 202,5 gramiDĀRZENI 71,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA 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 - plūmjū | 200 | 0,4 | 0,0 | 6,9 | 29 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 27,5 95,7 834

KOPĀ:

24,9 27,5 95,7 834

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 112,2 grami
KARTUPEĻI 160 grami
GAĻA un ZĪVIS 75 gramiPIENA 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,grūbām (A10) | 250 | 8,8 | 15,8 | 15,0 | 240 | | | | | | |
| 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% 16,0 20,4 114,6 770

KOPĀ:

16,0 20,4 114,6 770

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GAĻA un ZĪVIS 37,5 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,425 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGĻI un OGAS 407,86 gramiDĀRZENI 583,51 grami
KARTUPEĻI 333,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 274,3 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģe Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 PG(piens,glutēns) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

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 699PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 210,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA 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 519PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 97,52 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA 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 514PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 202,5 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA 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 (A01,03) | 70 | 10,8 | 12,4 | 2,7 | 166 | | | | | | |
| 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% 19,0 19,2 80,9 578

KOPĀ: 19,0 19,2 80,9 578PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 111 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 60 gramiPIENA 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 biezputra 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 482PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,25 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 35,8 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,485 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,75 grami
AUGLI un OGAS 407,86 gramiDĀRZENI 525,12 grami
KARTUPELI 267,9 grami
GALA un ZIVIS 207 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 S(rīsu piens).

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Skābeņu zupa ar krējumu (A01,03,07) | 250/20 | 5,7 | 10,7 | 15,4 | 183 | | | | | | |
| P2 Cepts vistas šķiņķītis | 100 | 21,9 | 24,1 | 0,9 | 308 | | | | | | |
| P3 Vārti kartupeli 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
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 86,46 grami
KARTUPELI 221,15 grami
GALA un ZIVIS 134,7 gramiPIENA PRODUKTI 26,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | 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

KOPĀ:**14,6 21,0 46,6 436**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 125,91 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 240 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 miltiem (A07) | 34/66 | 9,0 | 11,6 | 2,2 | 150 | | | | | | |
| P2 Vārti 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

KOPĀ:**15,7 13,9 39,4 344**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 123,25 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 212,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Kotlete (A01;03) | 100 | 13,7 | 15,5 | 7,7 | 225 | | | | | | |
| P2 Vārti kartupeli | 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

KOPĀ:**20,5 29,8 41,3 519**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 112,6 grami
KARTUPELI 175 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Pīknika 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

KOPĀ:**16,7 39,3 46,0 608**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPELI 62,6 grami
GALA un ZIVIS 37,5 gramiPIENA PRODUKTI 360 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 35 gramiDĀRZENI 519,97 grami
KARTUPELI 458,65 grami
GALA un ZIVIS 332,2 gramiPIENA PRODUKTI 888,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 F(Fenilalanīna diēta)

Pirmdienas

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--|--|-------------|-------------|------------|------------------|--------|------------|-------------|-------------|------------|
| P1 Skābeņu zupa bez gaļas, olām, putrainie | 350 | 1,7 | 5,7 | 9,6 | 98 | | | | | | |
| P2 Kāpostu-gurķu 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 AUGLI un OGAS 15 grami | DĀRZENI 240,9 grami KARTUPELI 45 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

Otrdienas

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--|---|------------|-------------|------------|------------------|--------|------------|------------|-------------|------------|
| P1 Dārz.zupa bez zirnīem, 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 AUGLI un OGAS 5 grami | DĀRZENI 153,9 grami KARTUPELI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

Trešdienas

| 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: | | 6,9 | 15,0 | 145,3 | 748 |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 6,8 | 15,0 | 144,9 | 746 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 107 grami | DĀRZENI 240 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

Ceturtdienas

| 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 - plūmjū 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 AUGLI un OGAS 21 grami | DĀRZENI 106 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami | PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

Piektdienas

| 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 AUGLI un OGAS 110 grami | DĀRZENI 300,721 grami KARTUPELI 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 AUGLI un OGAS 258 grami | DĀRZENI 1041,521 grami KARTUPELI 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

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1