

Pirmdiena

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

KOPĀ:**21,7 22,9 93,1 673**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 139,5 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 223 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 (A01)	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

KOPĀ:**19,7 24,6 102,6 712**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

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

KOPĀ:**25,9 28,9 66,0 625**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GAĻA un ZIVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	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

KOPĀ:**19,8 23,4 86,0 636**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGLI un OGAS 248 gramiDĀRZENI 378,82 grami
KARTUPELI 157,4 grami
GAĻA un ZIVIS 197 gramiPIENA PRODUKTI 771,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 PG (piens,glutēns)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zīmu (šķelto) zupa bez krējuma	200	12,5	10,2	29,9	263						
P2 Makaroni(kukur.)ar sautētu vistas gaļu P	150/20	7,6	10,2	37,7	275						
P3 Rīvīti burkāni ar eļļu	50	0,6	2,0	3,5	37						
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) E100% 21,5 22,8 93,5 690

KOPĀ:

21,5 22,8 93,5 690

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 144,84 grami
KARTUPEĻI 66 grami
GAĻA un ZIVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa bez krējuma (A03)	170	6,7	5,6	15,0	138						
P2 Rīsu biezputra 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 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% 14,0 10,1 114,6 668

KOPĀ:

14,0 10,1 114,6 668

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 24,4 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa zupa bez krējuma	250	8,8	5,6	13,4	141						
P2 Cūkgāļas gulašs, bez krējuma,miltiem	34/66	9,0	14,5	6,2	192						
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) E100% 30,4 24,3 84,4 714

KOPĀ:

30,4 24,3 84,4 714

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 135,97 grami
KARTUPEĻI 66,3 grami
GAĻA un ZIVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	350	19,2	24,8	54,9	522						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Ābolu ķīselis ar rīsu pienu	130/10	0,2	1,5	45,1	193						
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	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,2 30,6 122,1 919

KOPĀ:

23,2 30,6 122,1 919

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 141,6 gramiDĀRZENI 100,44 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,055 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 34 grami
AUGĻI un OGAS 267,6 gramiDĀRZENI 405,65 grami
KARTUPEĻI 177,3 grami
GAĻA un ZIVIS 229 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 27.04.-30.04.2026 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 Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	150	7,6	3,9	19,8	146						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu, bez krēj	150/20	10,0	7,8	34,7	255						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	4,9	8,0	91						
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 17,2 95,5 637

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 174,5 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 grami**KOPĀ:****22,7 17,2 95,5 637**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 Frikadeļu zupa bez krējuma (A01;03)	150/25	7,9	17,9	14,7	253						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievār., rīsu pienu(A	250/20	3,6	4,5	52,5	264						
P3 Rudzu maize (A01)	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 23,0 108,7 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 59,23 grami
GALA un ZIVIS 40 grami**KOPĀ:****15,6 23,0 108,7 706**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 Skābētu kāpostu zupa bez krējuma	170	6,8	9,5	11,2	160						
P2 Cūkgaļas gulašs bez krējuma (A01)	27/53	7,4	9,0	4,2	128						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,8 21,4 63,8 536

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GALA un ZIVIS 72 grami**KOPĀ:****22,8 21,4 63,8 536**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 Plovs bez krējuma	200	12,1	14,6	26,9	289						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar rīsu pienu (A01)	100/10	1,9	1,6	37,4	171						
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% 18,0 20,1 92,9 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 grami**KOPĀ:****18,0 20,1 92,9 625**PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,518 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,28 grami
AUGLI un OGAS 241 gramiDĀRZENI 430,878 grami
KARTUPELI 171,63 grami
GALA un ZIVIS 202 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 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 Zirņu (škelto) 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 Rivēti 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

KOPĀ:

34,0 36,4 44,6 650

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 118,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 130 gramiPIENA PRODUKTI 221 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

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

KOPĀ:

18,2 34,1 40,9 546

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 43,35 grami
KARTUPEĻI 60 grami
GAĻA un ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas 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

KOPĀ:

21,7 25,4 43,5 483

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 7 gramiDĀRZENI 124 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 80 gramiPIENA PRODUKTI 212,4 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

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

KOPĀ:

14,6 20,9 46,4 434

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 125,91 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 47 gramiDĀRZENI 411,56 grami
KARTUPEĻI 100 grami
GAĻA un ZĪVIS 287 gramiPIENA PRODUKTI 670,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 8,0 89,1 446

KOPĀ:

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 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Otrdiena**

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

KOPĀ:

5,5 8,5 104,0 517

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,58 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 120,86 grami
KARTUPEĻI 68,19 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums (A07)	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

KOPĀ:

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 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

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

KOPĀ:

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 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 231 gramiDĀRZENI 694,9 grami
KARTUPEĻI 201,39 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 30 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 F

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1