

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenju zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	0,9	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 24,6 64,1 558

KOPĀ:

18,5 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 102,05 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA 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 Boršcs (A07)	150/15	5,5	13,5	9,1	182						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj. (A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
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% 16,5 26,8 101,4 720

KOPĀ:

16,5 26,8 101,4 720

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 25,2 gramiPIENA PRODUKTI 251 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136	P8 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 26,0 93,2 678

KOPĀ:

17,8 26,0 93,2 678

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sojanka (A07,10)	150/20	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas-ķirbju biežp.ar ievār.(A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 26,1 70,2 579

KOPĀ:

15,4 26,1 70,2 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 39 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGLI un OGAS 316 gramiDĀRZENI 246,55 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 150,2 gramiPIENA PRODUKTI 776 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone 3,09EUR

ĒDIENKARTE 05.05.-08.05.2026 S (rīsu piens)

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu, bez krējuma (A01)	20/130	9,4	11,3	28,1	256						
P2 Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,7	3,0	3,4	46						
P3 Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	30/100	2,3	1,6	35,8	166						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,8 16,4 83,8 548

KOPĀ: 14,8 16,4 83,8 548

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 57,2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 30 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 Borščs bez krējuma	170/10	4,0	9,0	10,6	141						
P2 Rauga pank. ar ievārīj.,bez piena,olas(A	120/20	7,2	7,7	60,4	345						
P3 Kompots-jānogu	200	0,1	0,0	8,8	35						
P4 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,5 17,6 105,0 638

KOPĀ: 13,5 17,6 105,0 638

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 57 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GALA un ZIVIS 13 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 Vistas filejas gab.karija m.,ar rīsu pienu(50/50	9,0	10,0	4,4	143						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	1,2	4,1	6,5	72						
P4 Ogu ķiselis ar rīsu pienu	150/10	0,3	1,4	34,5	151						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,3 17,1 104,4 641

KOPĀ: 16,3 17,1 104,4 641

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami
AUGĻI un OGAS 161,5 gramiDĀRZENI 105 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 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 Solanka ar vistas gaļu,bez krējuma (A1	250	6,7	13,1	11,8	194						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.,rīsu pienu(250/30	3,2	2,2	59,5	270						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,4 15,8 91,9 562

KOPĀ: 12,4 15,8 91,9 562

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 39,66 grami
KARTUPEĻI 58,33 grami
GALA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,81 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 28,5 grami
AUGĻI un OGAS 331,5 gramiDĀRZENI 258,86 grami
KARTUPEĻI 103,33 grami
GALA un ZIVIS 108 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 05.05.-08.05.2026 S (rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni(kukur.)ar gaļu,bez krējuma(A0	30/170	10,5	14,2	40,9	334						
P2 Burkānu salāti ar kiplokiem un eļļu	100	1,4	6,1	6,9	93						
P3 Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	40/130	3,0	2,1	47,4	219						
P4 Rīsu galete	30	4,2	1,6	13,6	189						
P5 Citronūdens bez cukura	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 24,0 109,0 835

KOPĀ:

19,2 24,0 109,0 835

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,2 grami
KARTUPELI 0 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 Boršcs bez krējuma	250/20	7,7	11,6	15,5	199						
P2 Rauga pank.ar ievārīj.,bez piena,kv.milti	140/20	4,3	10,0	84,2	449						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	8,8	35						
P4 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,9 23,1 129,7 854

KOPĀ:

14,9 23,1 129,7 854

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 83,65 grami
KARTUPELI 66,25 grami
GALA un ZIVIS 30 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 Vistas filejas gab.karija m.,ar rīsu pienu(50/50	9,0	11,0	4,4	152						
P2 Vārīti rīsi	200	5,1	1,8	39,6	196						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Ogu ķīselis ar rīsu pienu	150/10	0,3	1,4	34,5	151						
P5 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113						
P6 Ābolu-ķirbju kompots	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,4 20,6 118,6 801

KOPĀ:

19,4 20,6 118,6 801

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami
AUGĻI un OGAS 161,5 gramiDĀRZENI 59,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 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 Soļanka ar vistas gaļu,bez krējuma (A1	300	7,7	14,9	12,4	217						
P2 Rīsu biežputra ar ievārījumu,rīsu pienu	250/40	4,0	3,3	77,5	355						
P3 Rīsu galete	40	3,4	1,3	10,9	151						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 19,7 105,0 742

KOPĀ:

15,2 19,7 105,0 742

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 47 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 30,5 grami
AUGĻI un OGAS 306,5 gramiDĀRZENI 297,55 grami
KARTUPELI 126,25 grami
GALA un ZIVIS 145 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 05.05.-08.05.2026 PG (piens,glutēns ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	150	2,4	4,6	7,8	82						
P2 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,6	7,6	225						
P3 Vārīti makaroni (A01)	100	3,6	1,7	23,0	125						
P4 Krējums skābais (A07)	30	0,8	7,5	0,8	74						
P5 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	100	1,6	5,3	6,6	85						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,2 34,7 46,1 593

KOPĀ:

22,2 34,7 46,1 593

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 128,12 grami
KARTUPELI 33,71 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 6 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Cūkgaļas karbonāde(A01;03)	100	17,5	23,1	6,0	303						
P3 Burkānu -puravu salāti ar krējumu(A07)	100	1,8	2,6	5,6	56						
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% 24,8 38,5 28,2 566

KOPĀ:

24,8 38,5 28,2 566

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 173,95 grami
KARTUPELI 66,15 grami
GALA un ZIVIS 104,7 gramiPIENA PRODUKTI 232 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepts vistas šķiņķītis	130	23,8	25,9	0,9	332						
P2 Vārīti rīsi	80	1,9	0,7	14,9	74						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,3	10,1	6,6	126						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli(ar stēvijū) (A	40/80	1,6	14,6	20,3	218						
P5 Ābolu-ķirbju komposts ar stēvijū	200	0,3	0,2	5,8	26						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,9 51,4 48,4 776

KOPĀ:

28,9 51,4 48,4 776

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 92,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 130 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka ar krējumu (A07)	250/20	6,0	20,8	15,2	274						
P2 Kotlete ar sieru(A01;03;07)	110	16,0	18,4	7,7	262						
P3 Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	2,1	9,2	62						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,7 41,3 32,3 598

KOPĀ:

23,7 41,3 32,3 598

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 153 grami
KARTUPELI 66,3 grami
GALA un ZIVIS 98,3 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 66 gramiDĀRZENI 547,97 grami
KARTUPELI 166,16 grami
GALA un ZIVIS 403 gramiPIENA PRODUKTI 658 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

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 Šķēlīte svaiga tomāta	100	1,1	0,2	3,8	21						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	16,7	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,1 5,2 96,0 446

KOPĀ:

4,1 5,2 96,0 446

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 152,9 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA 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 Borščs bez gaļas F	250	3,0	4,5	17,7	126						
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 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,9 7,8 95,3 470

KOPĀ:

3,9 7,8 95,3 470

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 105,1 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P3 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	100	1,6	4,1	6,8	65						
P5 Ābolu-ķirbju komposts F	200	0,3	0,2	6,5	29						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 8,3 33,7 81,2 668

KOPĀ:

8,3 33,7 81,2 668

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,25 grami
AUGĻI un OGAS 152 gramiDĀRZENI 286 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Gurķi-tomātu salāti ar eļļu	100	1,0	4,2	3,2	54						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,7 21,4 70,1 491

KOPĀ:

3,7 21,4 70,1 491

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 180 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,975 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,25 grami
AUGĻI un OGAS 267 gramiDĀRZENI 724 grami
KARTUPEĻI 199,8 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 270 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR