

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	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 sēklinām (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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami**Otrdiena**

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

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

KOPĀ:

26,6 20,8 83,3 626

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 136 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami**Ceturtdiena**

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 113,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biežputra 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPELI 75 grami
GAĻA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami
AUGLI un OGAS 343,36 gramiDĀRZENI 457,71 grami
KARTUPELI 302,9 grami
GAĻA 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" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 218,5 grami
KARTUPEĻI 66,1 grami
GALA un ZIVIS 43,8 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

21,6 28,2 79,1 766

Otrdiena

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 109,81 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GALA un ZIVIS 58 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

24,9 25,0 83,1 783

Trešdiena

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 202,5 gramiDĀRZENI 71,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 60 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

22,8 22,8 83,5 711

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotle, 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 gaļete	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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 112,2 grami
KARTUPEĻI 160 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

24,9 27,5 95,7 834

Piektdiena

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GALA un ZIVIS 37,5 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

16,0 20,4 114,6 770

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,425 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGĻI un OGAS 407,86 gramiDĀRZENI 583,51 grami
KARTUPEĻI 333,6 grami
GALA un ZIVIS 274,3 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 11.05- 15.05.2026 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 81,4 699

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI 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 67,0 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI 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 71,9 514

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI 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 kartupeli	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 80,9 578

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI 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 Asortī 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,25 grami
AUGĻI 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
AUGĻI 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.

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 11.05- 15.05.2026 S(rīsu piens).

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 11.05- 15.05.2026 F(Fenilalanīna diēta)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 240,9 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 0 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 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 gramiDĀRZENI 153,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 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 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 gramiDĀRZENI 240 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 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 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 gramiDĀRZENI 106 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 gramiDĀRZENI 300,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,725 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,14 grami
AUGĻI un OGAS 258 gramiDĀRZENI 1041,521 grami
KARTUPELI 178,2 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA 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 11.05- 15.05.2026 F(Fenilalanīna diēta) 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 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

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
KARTUPEĻI 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
KARTUPEĻI 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 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

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
KARTUPEĻI 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 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

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
KARTUPEĻI 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 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

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
KARTUPEĻI 62,5 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
KARTUPEĻI 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" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR