

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	250/30	9,6	10,1	51,7	343						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 21,7 86,1 622

KOPĀ:

18,4 21,7 86,1 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GAĻA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 211,3 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab dārzeņu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 26,3 75,4 635

KOPĀ:

21,8 26,3 75,4 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123						
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 23,6 66,1 567

KOPĀ:

24,0 23,6 66,1 567

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,9 grami
KARTUPELI 19 grami
GAĻA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 18,6 71,5 529

KOPĀ:

17,8 18,6 71,5 529

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami
KARTUPELI 170 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 26,8 77,7 651

KOPĀ:

24,0 26,8 77,7 651

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 180,968 grami
KARTUPELI 120 grami
GAĻA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 25 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGĻI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 466,868 grami
KARTUPELI 350,1 grami
GAĻA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 500,3 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 S(Rīsu piens)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu, bez krējuma	200	7,5	16,3	9,7	217						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar kanēļcuk., rīsu pi	250/5	3,8	3,6	48,9	248						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,4 20,7 84,4 584

KOPĀ:

13,4 20,7 84,4 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 19,2 grami
KARTUPEĻI 50 grami
GAĻA un ZIVIS 35 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 Piena -rīsu zupa ar rīsu pienu	170	1,2	1,8	21,3	105						
P2 Vistas galas gab. dārzeņu mērcē, bez krē	50/30	9,5	11,3	3,2	157						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	8,0	4,3	93						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,3	18						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 22,9 77,1 596

KOPĀ:

18,4 22,9 77,1 596

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 15,5 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 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 Vistas zupa ar dārzeņiem, bez krējuma	150	6,0	7,3	5,8	113						
P2 Šnicele (A01)	55	7,8	9,9	2,6	131						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 20,4 63,0 524

KOPĀ:

23,6 20,4 63,0 524

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 86,9 grami
KARTUPEĻI 19 grami
GAĻA un ZIVIS 72 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 Kurzemes strog., bez krējuma (A01;10)	27/53	7,4	11,0	3,8	145						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,3	49						
P4 Šokolādes ķīselis ar rīsu pienu	100/80	0,8	2,4	38,0	176						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,8 18,1 85,7 565

KOPĀ:

13,8 18,1 85,7 565

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 74,8 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 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 krējuma)	150	6,0	10,9	11,8	170						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu, bez krējuma	170	9,4	8,9	10,9	161						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,9 20,4 65,0 527

KOPĀ:

19,9 20,4 65,0 527

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,868 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 152,574 grami
KARTUPEĻI 89,23 grami
GAĻA un ZIVIS 75,14 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,038 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 32,48 grami
AUGĻI un OGAS 272,5 gramiDĀRZENI 402,474 grami
KARTUPEĻI 313,23 grami
GAĻA un ZIVIS 272,14 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	290	11,4	22,7	17,5	322						
P2 Rīsu biezp.ar ievārījumu, mandeļu pienu	250/30	3,8	2,9	50,7	244						
P3 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 26,6 87,0 700

KOPĀ:

17,2 26,6 87,0 700

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 53,1 grami
KARTUPEĻI 80 grami
GAĻA un ZIVIS 50,4 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 Piena (mandeļu)- rīsu zupa	170	1,6	1,5	12,8	71						
P2 Vistas šķiņķīši dārzeņu mērcē,bez krēj.	50/30	9,5	13,3	3,2	175						
P3 Vārīti kukurūzas makaroni	170	3,8	1,6	55,3	251						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	7,0	4,3	84						
P5 Ērkšķogu komposts	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rīsu galete 40	40	3,4	1,3	10,9	151						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 24,7 91,3 752

KOPĀ:

19,3 24,7 91,3 752

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 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 Vistas zupa ar dārzeņiem,bez krējuma	200	10,0	12,1	9,6	187						
P2 Šnicle, bez miltiem (A03)	75	10,5	13,6	0,6	167						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,6 30,9 81,3 840

KOPĀ:

35,6 30,9 81,3 840

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 110,4 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GAĻA un ZIVIS 105 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 Kurzemes strog,bez krēj.,miltiem (A10)	34/66	8,8	14,5	6,1	191						
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47						
P4 Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100/10	2,0	2,8	22,9	126						
P5 Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,3 23,4 85,1 741

KOPĀ:

20,3 23,4 85,1 741

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 74,75 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 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 krējuma	250	7,3	12,8	16,3	212						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu, bez krējuma	180	8,5	8,1	11,3	152						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	1,5	6,1	4,9	76						
P4 Rīsu galete	50	5,1	2,0	16,4	227						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,1 29,2 74,1 776

KOPĀ:

24,1 29,2 74,1 776

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 210,292 grami
KARTUPEĻI 108,5 grami
GAĻA un ZIVIS 74,05 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,7 grami
AUGĻI un OGAS 280 gramiDĀRZENI 517,542 grami
KARTUPEĻI 446,7 grami
GAĻA un ZIVIS 329,45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 PG(piens,glutēns) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	200	36,5	39,2	1,4	504						
P3 Vārīti kartupeļi	100	2,1	0,1	15,2	72						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 52,3 62,5 50,7 979

KOPĀ:**52,3 62,5 50,7 979**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 134,5 grami
KARTUPEĻI 173 grami
GALA un ZIVIS 250 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	5,4	8,2	21,1	180						
P2 Kotlete (A01;03)	55	6,9	7,8	3,8	113						
P3 Vārīti kartupeļi	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,3 24,1 44,5 458

KOPĀ:**15,3 24,1 44,5 458**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 99,33 grami
KARTUPEĻI 72,4 grami
GALA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārz. un krējumu (A07)	200/10	10,3	14,1	9,9	208						
P2 Šnicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,0 39,4 37,3 616

KOPĀ:**29,0 39,4 37,3 616**PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 111,8 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GALA un ZIVIS 117,7 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti (A07)	50	0,8	1,4	2,2	25						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 20,3 35,4 402

KOPĀ:**18,1 20,3 35,4 402**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 86,39 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GALA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 17 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 ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Kotlete ar sieru (A01;07)	100	15,2	16,3	2,9	220						
P3 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	100	1,3	4,1	2,9	54						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 33,3 43,3 571

KOPĀ:**23,6 33,3 43,3 571**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 176,78 grami
KARTUPEĻI 66,15 grami
GALA un ZIVIS 84,7 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 10 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 225 gramiDĀRZENI 608,8 grami
KARTUPEĻI 517,75 grami
GALA un ZIVIS 560,9 gramiPIENA PRODUKTI 267 grami
BIEZPIENS, SIERS 10 grami

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 F(fenilalanīna diēta)**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	200	0,4	1,1	88,1	365						
P2 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 15,6 109,8 591

KOPĀ:

3,6 15,6 109,8 591

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 100 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,8	114						
P5 Ērkšķoģu kompots F	200	0,1	0,0	3,8	16						
P6 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,0 13,4 96,0 524

KOPĀ:

4,0 13,4 96,0 524

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 121,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 15 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	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	100	1,4	4,2	4,4	57						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 6,1 17,8 38,8 335

KOPĀ:

6,1 17,8 38,8 335

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 311 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	5,1	3,9	67						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						
P5 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,3 22,7 85,1 566

KOPĀ:

4,3 22,7 85,1 566

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,925 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 180 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 40 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 F	150	1,6	2,0	11,9	73						
P2 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P3 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,3 15,5 99,8 556

KOPĀ:

5,3 15,5 99,8 556

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 193,258 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,643 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,48 grami
AUGĻI un OGAS 550 gramiDĀRZENI 905,758 grami
KARTUPEĻI 120 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 F(fenilalanīna diēt ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1