

Pirmdiena

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

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 23 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 (A01,03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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						

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 26 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211						
P2 Kotlele (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Krējuma- tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,6 25,0 73,8 622

KOPĀ:**24,6 25,0 73,8 622**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 55 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 231 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 268 gramiDĀRZENI 433,82 grami
KARTUPELI 312,4 grami
GAĻA un ZIVIS 249,5 gramiPIENA PRODUKTI 602,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zīņu (škelto) zupa bez krējuma	200	12,5	10,2	29,9	263						
P2 Makaroni(kukur.)ar saut. vistas gaļu	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
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 144,84 grami
KARTUPELI 66 grami
GALA un ZIVIS 47 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 Frikadeļu zupa bez krējuma (A03)	150/25	6,0	6,1	9,8	120						
P2 Rīsu biežputra ar ievārījumu,rīsu pienu	250/30	3,0	3,4	66,2	307						
P3 Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18						
P4 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
P5 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,2 10,7 109,5 650

KOPĀ:**13,2 10,7 109,5 650**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 25 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 Skābētu kāpostu zupa zupa bez krējum	250	8,8	5,6	13,4	141						
P2 Cūkgājas 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
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 135,97 grami
KARTUPELI 66,3 grami
GALA un ZIVIS 87 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 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
AUGLI un OGAS 141,6 gramiDĀRZENI 100,44 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 70 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 Rīsu piena zupa ar kukur.makaroniem	250	1,6	3,1	45,8	217						
P2 Kotlete bez miltiem (A03)	75	10,8	12,7	0,5	159						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76						
P6 Asortī dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 20,8 87,2 652

KOPĀ:**18,1 20,8 87,2 652**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,25 grami
AUGLI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 53 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,285 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 38,25 grami
AUGLI un OGAS 307,6 gramiDĀRZENI 466,75 grami
KARTUPELI 332,3 grami
GALA un ZIVIS 289 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 25.05.-29.05.2026 PG (piens,glutēn ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

ĒDIENKARTE 25.05.-29.05.2026 S(rīsu piens)**Pirmdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (škelto) zupa bez krējuma	150	7,6	3,9	19,8	146						
P2 Makaroni ar saut. vistas gaļu, bez krēj. (A	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

KOPĀ:

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
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa bez krējuma (A01:03)	150/25	6,2	11,2	11,7	174						
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% 13,9 16,3 105,7 626

KOPĀ:

13,9 16,3 105,7 626

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,3 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdienā**

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

KOPĀ:

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
GAĻA un ZIVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	200	9,6	12,4	26,9	258						
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% 15,5 17,8 92,9 595

KOPĀ:

15,5 17,8 92,9 595

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rīsu piena zupa ar nūdelēm (A01)	250	3,3	3,1	45,1	220						
P2 Kotlete (A01:03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Rīsu piena mērce (A01)	50	0,3	1,7	6,7	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 21,2 105,3 693

KOPĀ:

19,8 21,2 105,3 693

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,29 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 53 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,8 grami
AUGLI un OGAS 281 gramiDĀRZENI 466,82 grami
KARTUPELI 312,4 grami
GAĻA un ZIVIS 224,5 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 25.05.-29.05.2026 S(rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

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 ar krējumu (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
P2 Cepts vistas šķinkītis	100	22,0	24,5	0,9	312						
P3 Vārīti makaroni (A01)	80	3,0	0,8	19,0	97						
P4 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	100	1,6	3,3	6,6	66						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

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 ZIVIS 130 gramiPIENA PRODUKTI 21 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadēlu zupa ar krējumu(A03;A07)	250/10	9,0	11,0	14,5	196						
P2 Auzu pārslu biežputra ar sviestu (A01;0	250/20	9,0	23,0	24,6	342						
P3 Augļu un ogu kompots(ar stēvijū)	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 ZIVIS 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 Cūkgaiņas 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	1,6	2,1	7,8	51						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

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 ZIVIS 80 gramiPIENA PRODUKTI 12,4 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 (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 ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,7	14,5	7,6	216						
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Tomātu salāti ar krējumu (A07)	150	2,2	6,2	5,5	87						
P4 Asorti dzēriens (ar stēvijū)	200	0,2	0,1	1,7	8						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 21,0 37,8 421

KOPĀ:

19,2 21,0 37,8 421

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 126,67 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 30 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 87 gramiDĀRZENI 538,23 grami
KARTUPEĻI 255 grami
GAĻA un ZIVIS 357 gramiPIENA PRODUKTI 300,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	1,9	2,1	10,8	69						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (A07)	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% 3,4 8,0 85,9 431

KOPĀ:

3,4 8,0 85,9 431

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 111,9 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa bez gaļas F	250	2,3	4,2	12,2	96						
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	100	1,3	4,1	5,0	61						
P6 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,6 11,4 91,2 487

KOPĀ:

4,6 11,4 91,2 487

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,58 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 110 gramiDĀRZENI 165,68 grami
KARTUPELI 45 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 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,1	10,2	21,5	193						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100	1,7	4,1	7,2	68						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 6,1 16,3 29,5 284

KOPĀ:

6,1 16,3 29,5 284

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 312 grami
KARTUPELI 45 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 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	2,8	6,4	77,0	379						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	100	0,9	4,2	3,1	53						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,3 10,9 90,1 477

KOPĀ:

4,3 10,9 90,1 477

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 269 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 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 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	4,1	8,9	78						
P3 Krējums (07)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P4 Ābolu kompots F	200	0,1	0,1	4,1	17						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,7 17,4 79,2 491

KOPĀ:

3,7 17,4 79,2 491

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 178 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,635 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 251 gramiDĀRZENI 1036,58 grami
KARTUPELI 135 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 25.05.-29.05.2026 F

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1