

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	1,0	2,7	4,4	48						
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% 20,8 21,4 85,6 624

KOPĀ:

20,8 21,4 85,6 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 101,7 grami  
KARTUPELI 53,4 grami  
GALA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 213 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/5	6,6	11,9	14,9	195						
P2 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu(A01	250/15	8,9	6,6	38,8	250						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 19,2 79,0 560

KOPĀ:

17,2 19,2 79,0 560

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami  
KARTUPELI 59,23 grami  
GALA un ZĪVIS 30 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 Pupiņu zupa (A07)	170	7,1	11,7	11,5	182						
P2 Cūkgālas gulašs (A01,07)	27/53	10,0	12,3	4,4	169						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	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% 25,8 26,9 64,3 600

KOPĀ:

25,8 26,9 64,3 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami  
KARTUPELI 59 grami  
GALA un ZĪVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	14,8	26,1	285						
P2 Šķēļīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	19,9	170						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,7 25,4 76,6 600

KOPĀ:

15,7 25,4 76,6 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGLI un OGAS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	8,5	24,0	204						
P2 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
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% 24,0 24,8 60,8 564

KOPĀ:

24,0 24,8 60,8 564

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami  
KARTUPELI 54,05 grami  
GALA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 430 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,498 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami  
AUGLI un OGAS 279 gramiDĀRZENI 465,308 grami  
KARTUPELI 225,68 grami  
GALA un ZĪVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1109 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģis Sandra Jākobsone

3,09EUR

## Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķeito) zupa (A07)	200/5	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar galu (A01;07)	30/170	12,6	13,1	37,2	322						
P3 Burkānu salāti ar kplokiem 50	50	1,0	2,7	4,4	48						
P4 Rupjmaize (A01)	45	2,8	0,5	18,4	89						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,1 28,5 109,8 820

KOPĀ: 29,1 28,5 109,8 820

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,42 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 127,42 grami  
KARTUPELI 66 grami  
GALA un ZIVIS 57 gramiPIENA PRODUKTI 217,95 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa(A07) 200/40/15	200/40/	8,5	21,9	16,1	298						
P2 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P3 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	300/30	9,9	7,3	50,4	307						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Ābois 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,0 30,2 104,2 779

KOPĀ: 22,0 30,2 104,2 779

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,94 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 66,081 grami  
KARTUPELI 52,3 grami  
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 221,96 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	200	9,4	8,7	12,8	169						
P2 Cūkgalas gulašs (A01;07)	34/66	9,4	15,8	5,5	203						
P3 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,4	4,2	31						
P5 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 30,3 28,4 84,9 713

KOPĀ: 30,3 28,4 84,9 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami  
AUGLI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 125,23 grami  
KARTUPELI 59 grami  
GALA un ZIVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 219,25 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 270/20	270/20	18,1	21,8	55,0	491						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	19,9	170						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 32,5 109,8 827

KOPĀ: 23,0 32,5 109,8 827

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 grami  
AUGLI un OGAS 155,1 gramiDĀRZENI 96,72 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	8,7	11,2	28,1	248						
P2 Maltās galas-dārzeņu sautējums (A07)	260/12	22,7	19,4	39,2	424						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rupjmaize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 34,9 35,2 96,4 844

KOPĀ: 34,9 35,2 96,4 844

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,27 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,25 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 148 grami  
KARTUPELI 82 grami  
GALA un ZIVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 421 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,13 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,59 grami  
AUGLI un OGAS 296,5 gramiDĀRZENI 563,451 grami  
KARTUPELI 259,3 grami  
GALA un ZIVIS 319 gramiPIENA PRODUKTI 1100,16 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģis Sandra Jākobsone

3,70EUR