

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto galu (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 Apelsinūdens (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						
P6 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
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 411,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārti 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
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārti 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
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,9 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārti 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
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami
KARTUPELI 170 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	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	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 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 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
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 180,968 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 225 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGLI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 466,868 grami
KARTUPELI 350,1 grami
GALA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 1100,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	290/20	12,0	21,7	18,1	318						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	280/30	10,7	7,8	55,7	335						
P3 Rudzu maize (A01)	50	4,0	0,8	26,6	129						
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						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,0 30,6 113,8 841

KOPĀ:**27,0 30,6 113,8 841**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 53,1 grami
KARTUPELI 80 grami
GAĻA un ZĪVIS 50,4 gramiPIENA PRODUKTI 430,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena - rīsu zupa (A07)	250	6,7	10,5	25,8	225						
P2 Vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē (A01)	80/40	17,5	4,6	4,8	138						
P3 Vārīti makaroni (A01)	180	6,6	3,3	42,4	231						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	7,1	8,6	105						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,6 26,2 106,8 818

KOPĀ:**35,6 26,2 106,8 818**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,7 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 126 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 71 gramiPIENA PRODUKTI 168,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	200/10	8,4	11,5	9,7	176	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,5 32,4 96,9 806

KOPĀ:**33,5 32,4 96,9 806**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 112,9 grami
KARTUPELI 31,2 grami
GAĻA un ZĪVIS 89,8 gramiPIENA PRODUKTI 218,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	6,0	2,0	65						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/10	5,6	4,9	25,5	169						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,2 28,0 99,8 755

KOPĀ:**24,2 28,0 99,8 755**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 74,75 grami
KARTUPELI 227 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 157 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	250/20	12,6	13,7	27,0	283						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj.(A07)	300/20	14,9	15,1	22,7	287						
P3 Konservēts gurķis	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	60	4,0	0,8	26,6	129						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,6 29,9 102,2 815

KOPĀ:**33,6 29,9 102,2 815**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,98 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 245,2 grami
KARTUPELI 195 grami
GAĻA un ZĪVIS 113,6 gramiPIENA PRODUKTI 242 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,48 grami
AUGLI un OGAS 280 gramiDĀRZENI 611,95 grami
KARTUPELI 533,2 grami
GAĻA un ZĪVIS 374,8 gramiPIENA PRODUKTI 1216,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR