

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzeni zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	0,9	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 102,05 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ: 18,5 24,6 64,1 558
PIENA 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 Borščs (A07)	150/15	5,5	13,5	9,1	182						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jānogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
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% 16,5 26,8 101,4 720

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 grami

DĀRZENI 41,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 25,2 grami

KOPĀ: 16,5 26,8 101,4 720
PIENA PRODUKTI 251 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136	P8 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91
P2 Vārti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 26,0 93,2 678

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 151 grami

DĀRZENI 64 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ: 17,8 26,0 93,2 678
PIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07,10)	150/20	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.(A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 26,1 70,2 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 40 grami

DĀRZENI 39 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ: 15,4 26,1 70,2 579
PIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGLI un OGAS 316 grami

DĀRZENI 246,55 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 150,2 grami

PIENA PRODUKTI 776 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	250	4,9	12,4	15,1	191						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	200/40	15,1	16,8	45,6	400						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	100	1,7	7,0	6,8	102						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 36,8 88,0 792

KOPĀ:**24,8 36,8 88,0 792**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 168,57 grami
KARTUPELI 65 grami
GAĻA un ZĪVIS 46,1 gramiPIENA PRODUKTI 15,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs(A07)	250/15	8,8	18,9	15,2	269						
P2 Rauga pankūkas ar ievārījumu 150/20	150/20	11,0	13,1	78,4	481						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 23,2 33,0 130,9 923

KOPĀ:**23,2 33,0 130,9 923**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 68,95 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 266,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	50/50	13,0	13,7	3,2	188	P8 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91
P2 Vārīti rīsi	200	5,1	1,8	39,6	196						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	60/80	1,8	17,4	27,9	275						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,3 33,8 121,8 894

KOPĀ:**25,3 33,8 121,8 894**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGĻI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 55 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07;10)	280/15	9,3	22,9	21,0	329						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.(A01;07)	250/30	7,0	10,5	49,9	322						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,5 34,1 95,5 769

KOPĀ:**19,5 34,1 95,5 769**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 64,3 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 355 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,61 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami
AUGĻI un OGAS 321 gramiDĀRZENI 369,32 grami
KARTUPELI 219,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 191,1 gramiPIENA PRODUKTI 836,95 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR