

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293						
P3 Burkānu salāti ar sēklinām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 28,8 66,6 634

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 grami

KOPĀ: 23,8 28,8 66,6 634

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 30 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,5 27,1 72,7 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami

KOPĀ: 21,5 27,1 72,7 624

PIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 20,8 83,3 626

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 grami

KOPĀ: 26,6 20,8 83,3 626

PIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,8	14,8	5,7	211						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	3,0	6,5	60						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	30/130	5,8	3,7	27,3	170						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,4 28,6 78,2 683

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 113,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami

KOPĀ: 26,4 28,6 78,2 683

PIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	8,2	9,8	45,2	302						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 23,9 97,8 686

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ: 19,2 23,9 97,8 686

PIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami
AUGĻI un OGAS 343,36 gramiDĀRZENI 457,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZIVIS 240,3 grami

PIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS, SIERS 70 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,1	11,3	21,3	223						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	165/35	13,6	16,4	36,0	353						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rupjmaize (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% 27,5 36,9 85,9 800

KOPĀ:**27,5 36,9 85,9 800**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 151,7 grami
KARTUPELI 93,2 grami
GAĻA un ZIVIS 23,8 gramiPIENA PRODUKTI 14,1 grami
BIEZPIENS, SIERS 35 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar krējumu (A07)	200/15	7,9	12,0	15,7	204						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	270/20	13,0	16,8	42,4	375						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 33,5 89,7 763

KOPĀ:**24,8 33,5 89,7 763**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,54 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 110,91 grami
KARTUPELI 53 grami
GAĻA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 235 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce (A01,07)	40/80	11,6	20,0	6,5	253	P8 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42
P2 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,8	5,5	24,0	181						
P5 Rudzu maize (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% 31,4 28,1 100,4 779

KOPĀ:**31,4 28,1 100,4 779**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 145 gramiDĀRZENI 75,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS, SIERS 45 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,8	14,8	5,7	211						
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,5	69						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	40/130	6,4	3,9	34,3	204						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,1 32,3 98,2 810

KOPĀ:**29,1 32,3 98,2 810**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 114,75 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 148,75 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	19,9	22,3	312						
P2 Rīsu biežputra ar ievārījumu (A07)	250/30	8,3	9,7	54,2	338						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	3,7	16						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,3 30,3 121,6 856

KOPĀ:**23,3 30,3 121,6 856**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPELI 62,5 grami
GAĻA un ZIVIS 37,5 gramiPIENA PRODUKTI 408 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGLI un OGAS 343,36 gramiDĀRZENI 524,61 grami
KARTUPELI 363,7 grami
GAĻA un ZIVIS 254,8 gramiPIENA PRODUKTI 1020,85 grami
BIEZPIENS, SIERS 80 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 13.04- 17.04.2026 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1