

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Rīvīti 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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 223 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 (A03;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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgāļas 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						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 226 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) 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 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGLI un OGAS 248 gramiDĀRZENI 378,82 grami
KARTUPELI 157,4 grami
GAĻA un ZIVIS 197 gramiPIENA PRODUKTI 771,5 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 Zīrņu (šķelto) zupa (A07)	200/10	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu (A01;07)	150/20/	10,4	12,8	35,0	303						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu (A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
P4 Rupjmaize (A01)	45	2,7	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% 26,7 27,2 106,8 787

KOPĀ:**26,7 27,2 106,8 787**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 141,84 grami
KARTUPEĻI 66 grami
GAĻA un ZIVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 228 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 (A03;A07)	220/35/	9,0	16,0	14,5	241						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/30	10,1	15,4	58,7	414						
P3 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 32,2 120,4 870

KOPĀ:**23,8 32,2 120,4 870**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 127 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 Skābētu kāpostu zupa (A07)	200/20	9,6	13,1	14,2	215						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01;07)	34/66	9,4	16,8	5,5	212						
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% 30,5 33,8 86,3 768

KOPĀ:**30,5 33,8 86,3 768**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,6 grami
AUGĻI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 125,23 grami
KARTUPEĻI 59 grami
GAĻA un ZIVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 226,25 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) 270/20	270/20	18,1	23,3	55,0	504						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
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 Bumbieris	100	0,8	0,3	8,1	38						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,6 30,0 117,7 854

KOPĀ:**27,6 30,0 117,7 854**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 122,1 gramiDĀRZENI 94,22 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,96 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,6 grami
AUGĻI un OGAS 255,5 gramiDĀRZENI 404,64 grami
KARTUPEĻI 185 grami
GAĻA un ZIVIS 234 gramiPIENA PRODUKTI 776,75 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģe Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 27.04.-30.04.2026 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1