

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Siera-dārzenu 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
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 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-jāņogu | 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
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 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 Vārīti 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
AUGĻI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 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 Soļanka (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
AUGĻI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 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 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGĻI un OGAS 316 gramiDĀRZENI 246,55 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 150,2 gramiPIENA PRODUKTI 776 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: 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
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 168,57 grami
KARTUPELI 65 grami
GAĻA un ZIVIS 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
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 68,95 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 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
AUGLI un OGAS 151 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 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
AUGLI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 64,3 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 355 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,61 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami
AUGLI un OGAS 321 gramiDĀRZENI 369,32 grami
KARTUPELI 219,8 grami
GAĻA un ZIVIS 191,1 gramiPIENA PRODUKTI 836,95 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,70EUR

ĒDIENKARTE 05.05.-08.05.2026 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

