

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--|---|-------------|-------------|------------|------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| P1 Siera-dāržeņu 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 | 1,0 | 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 | | | | | | |
| P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,6 | 24,6 | 64,1 | 558 | KOPĀ: | | 18,6 | 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 | PIENA PRODUKTI 210 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--|---|-------------|-------------|------------|------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|
| P1 Vistas buljons ar makaroniem (A01) | 150 | 5,9 | 8,1 | 14,1 | 155 | | | | | | |
| P2 Cūkgaiņas teftelis (A03) | 100 | 14,2 | 12,5 | 3,4 | 183 | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi 150 | 150 | 3,4 | 0,2 | 25,2 | 119 | | | | | | |
| P4 Krējuma tomātu mērce (A01;07) | 50 | 0,3 | 2,1 | 0,7 | 23 | | | | | | |
| P5 Ķīnas kāpostu salāti (A03) | 50 | 1,2 | 3,5 | 3,5 | 50 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 30 | 2,1 | 0,4 | 14,3 | 70 | | | | | | |
| P7 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 27,2 | 26,8 | 61,6 | 601 | KOPĀ: | | 27,2 | 26,8 | 61,6 | 601 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami | DĀRZENI 160,32 grami KARTUPELI 170 grami GALA un ZIVIS 100 grami | PIENA PRODUKTI 5 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 Rauģa 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 | | | | | | |
| B1 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E0% | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | KOPĀ: | | 16,2 | 26,4 | 88,4 | 663 |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 16,2 | 26,4 | 88,4 | 663 | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGLI un OGAS 20 grami | DĀRZENI 41,5 grami KARTUPELI 40 grami GALA un ZIVIS 25,2 grami | 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 | | | | | | |
| 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 Ābols | 50 | 0,2 | 0,2 | 6,5 | 28 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 16,4 | 26,1 | 78,7 | 616 | KOPĀ: | | 16,4 | 26,1 | 78,7 | 616 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami AUGLI un OGAS 101 grami | DĀRZENI 64 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 40 grami | PIENA PRODUKTI 0 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) | 150/20 | 7,3 | 17,2 | 12,6 | 236 | | | | | | |
| P2 Mannas 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 | | | | | | |
| P6 Banāns 100 | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 16,9 | 26,2 | 91,2 | 670 | KOPĀ: | | 16,9 | 26,2 | 91,2 | 670 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGLI un OGAS 140 grami | DĀRZENI 39 grami KARTUPELI 55 grami GALA un ZIVIS 45 grami | PIENA PRODUKTI 315 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami | | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3,87 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami AUGLI un OGAS 271 grami | DĀRZENI 406,87 grami KARTUPELI 305 grami GALA un ZIVIS 250,2 grami | PIENA PRODUKTI 781 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami | | | | | | | | | |

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 12.05.-16.05.2025 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 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 | | | | | | |
| P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

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 215,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Vistas buljons ar nūdelēm (A01) | 250 | 8,4 | 10,2 | 23,5 | 223 | | | | | | |
| P2 Cūkgaiļas tefteli (A03) | 100 | 14,2 | 12,5 | 3,4 | 183 | | | | | | |
| P3 Vārīti kartupeļi 200 | 200 | 5,0 | 0,2 | 37,0 | 176 | | | | | | |
| P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03) | 50 | 1,5 | 3,5 | 2,0 | 45 | | | | | | |
| P5 Krējuma-tomātu mērce (A01;07) | 50 | 0,8 | 6,2 | 2,8 | 71 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 50 | 3,4 | 0,7 | 22,5 | 109 | | | | | | |
| P7 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,2 33,4 91,6 809

KOPĀ:

33,2 33,4 91,6 809

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 101,14 grami
KARTUPELI 250 grami
GAĻA un ZIVIS 105 gramiPIENA PRODUKTI 11 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Boršcs(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 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,9 32,6 117,9 866

KOPĀ:

22,9 32,6 117,9 866

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 66,95 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 | | | | | | |
| 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 Ābols 50 | 50 | 0,2 | 0,2 | 6,5 | 28 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,9 34,0 107,2 831

KOPĀ:

23,9 34,0 107,2 831

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 101 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 55 gramiPIENA PRODUKTI 0 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) | 280/15 | 9,3 | 22,9 | 21,0 | 329 | | | | | | |
| P2 Mannas 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 | | | | | | |
| P6 Banāns 100 | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 34,2 116,5 860

KOPĀ:

21,0 34,2 116,5 860

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGLI un OGAS 145 gramiDĀRZENI 64,3 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 355 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,36 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 29,5 grami
AUGLI un OGAS 276 gramiDĀRZENI 470,46 grami
KARTUPELI 469,8 grami
GAĻA un ZIVIS 296,1 gramiPIENA PRODUKTI 847,95 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 12.05.-16.05.2025 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1