

## ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 1-4

## Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	250/30	9,6	10,1	51,7	343						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Ābois 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 21,7 86,1 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami  
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 29,4 grami

KOPĀ:

18,4 21,7 86,1 622

PIENA PRODUKTI 411,3 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab. dārzeņu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 26,3 75,4 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ:

21,8 26,3 75,4 635

PIENA PRODUKTI 110 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 23,6 66,1 567

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,9 grami  
KARTUPELI 19 grami  
GAĻA un ZIVIS 67 grami

KOPĀ:

24,0 23,6 66,1 567

PIENA PRODUKTI 215 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 18,6 71,5 529

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

17,8 18,6 71,5 529

PIENA PRODUKTI 139 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 26,8 77,7 651

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami  
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 180,968 grami  
KARTUPELI 120 grami  
GAĻA un ZIVIS 82,89 grami

KOPĀ:

24,0 26,8 77,7 651

PIENA PRODUKTI 225 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami  
AUGĻI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 466,868 grami  
KARTUPELI 350,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 1100,3 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09 EUR