

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (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 Srupa 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 ZĪVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 228 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	200/20	9,6	13,1	14,2	215						
P2 Cūkgālas 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 ZĪVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 226,25 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	8,7	13,7	28,1	270	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi	200	4,1	0,2	30,5	145						
P4 Krējuma-tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Rupjmaize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P7 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,0 29,6 89,5 737

KOPĀ: 27,0 29,6 89,5 737

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,25 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 55 grami  
KARTUPEĻI 206 grami  
GAĻA un ZĪVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 420 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 8,34 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,85 grami  
AUGĻI un OGAS 275,5 gramiDĀRZENI 459,64 grami  
KARTUPEĻI 391 grami  
GAĻA un ZĪVIS 286,5 gramiPIENA PRODUKTI 1196,75 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 25.05.-29.05.2026 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1