

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160						
P2 Piecgr. pārsļu 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 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,1	21,3	73,1	565	KOPĀ:		18,1	21,3	73,1	565
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 39,2 grami KARTUPEĻI 41,1 grami GAĻA un ZIVIS 29,4 grami	PIENA PRODUKTI 411,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	KOPĀ:		21,8	26,3	75,4	635
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125	P9 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
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	KOPĀ:		24,0	23,6	66,1	567
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 107,9 grami KARTUPEĻI 19 grami GAĻA un ZIVIS 67 grami	PIENA PRODUKTI 215 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	KOPĀ:		17,8	18,6	71,5	529
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 69,8 grami KARTUPEĻI 170 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 139 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,5	26,7	56,7	560	KOPĀ:		22,5	26,7	56,7	560
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 220 grami	DĀRZENI 180,968 grami KARTUPEĻI 120 grami GAĻA un ZIVIS 82,89 grami	PIENA PRODUKTI 25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami AUGĻI un OGAS 477 grami	DĀRZENI 466,868 grami KARTUPEĻI 350,1 grami GAĻA un ZIVIS 269,29 grami	PIENA PRODUKTI 900,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 12.10.-16.10.2026 1-4

3,09EUR

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	290/20	12,0	21,7	18,1	318						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	280/30	11,8	7,8	55,7	340						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,2	1,0	27,9	144						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,0	30,4	102,0	803	KOPĀ:	27,0	30,4	102,0	803
PIEVIENTAIS SĀLS 1,2 grami	DĀRZENI 53,1 grami					PIENA PRODUKTI 430,7 grami				
PIEVIENTAIS CUKURS 2,8 grami	KARTUPEĻI 80 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 105 grami	GAĻA un ZIVIS 50,4 grami									

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena - rīsu zupa (A07)	250	7,5	10,5	25,8	228						
P2 Vistas gaļas gabaliņi dārzeņu mērcē (A	80/40	17,5	4,6	4,8	138						
P3 Vārīti makaroni (A01)	180	6,6	3,3	42,4	231						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	7,1	8,6	105						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize (A01)	50	2,5	0,8	21,4	110						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	35,8	26,3	107,8	832	KOPĀ:	35,8	26,3	107,8	832
PIEVIENTAIS SĀLS 1,38 grami	DĀRZENI 126 grami					PIENA PRODUKTI 168,5 grami				
PIEVIENTAIS CUKURS 5,7 grami	KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 20 grami	GAĻA un ZIVIS 71 grami									

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	200/10	8,4	11,5	9,7	176	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172	P9 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Rudzu maize (A01)	50	2,8	0,8	23,6	122						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	32,9	32,5	98,0	818	KOPĀ:	32,9	32,5	98,0	818
PIEVIENTAIS SĀLS 1,95 grami	DĀRZENI 112,9 grami					PIENA PRODUKTI 218,7 grami				
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 31,2 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 105 grami	GAĻA un ZIVIS 89,8 grami									

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	6,0	2,0	65						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/10	6,4	4,9	25,5	172						
P5 Rudzu maize (A01)	50	2,8	0,8	23,6	122						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,4	28,1	100,9	771	KOPĀ:	24,4	28,1	100,9	771
PIEVIENTAIS SĀLS 1,11 grami	DĀRZENI 74,75 grami					PIENA PRODUKTI 157 grami				
PIEVIENTAIS CUKURS 11 grami	KARTUPEĻI 227 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 30 grami	GAĻA un ZIVIS 50 grami									

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	250/20	12,6	13,7	27,0	283						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj.(A07)	300/20	14,9	15,1	22,7	287						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	60	3,2	1,0	27,9	144						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	31,3	30,0	82,5	738	KOPĀ:		31,3	30,0	82,5	738
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 245,2 grami		PIENA PRODUKTI 242 grami								
PIEVIENTAIS CUKURS 3,98 grami		KARTUPEĻI 195 grami		BIEZPIENS,SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 120 grami		GAĻA un ZIVIS 113,6 grami										

PIEVIENTAIS SĀLS 6,64 grami PIEVIENTAIS CUKURS 23,48 grami AUGĻI un OGAS 380 grami	DĀRZENI 611,95 grami KARTUPEĻI 533,2 grami GAĻA un ZIVIS 374,8 grami	PIENA PRODUKTI 1216,9 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR