

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,4 29,0 67,4 643

KOPĀ:

23,4 29,0 67,4 643

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,3 27,1 73,1 628

KOPĀ:

21,3 27,1 73,1 628

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,5	0,4	12,9	66						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,0 20,6 74,9 591

KOPĀ:

26,0 20,6 74,9 591

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,9	14,8	6,1	214						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	30/130	6,4	3,7	27,3	173						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,0 26,7 76,3 659

KOPĀ:

26,0 26,7 76,3 659

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 55,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	9,4	12,7	41,0	312						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
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% 18,7 26,8 73,0 610

KOPĀ:

18,7 26,8 73,0 610

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 400 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGĻI un OGAS 444,36 gramiDĀRZENI 399,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZIVIS 240,3 gramiPIENA PRODUKTI 1007,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 26.10- 30.10.2026 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 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,1	11,3	21,3	223						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	165/35	13,6	16,4	36,0	353						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rujmaize (A01)	50	2,5	0,8	21,4	110						
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% 26,9 37,0 86,9 811

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 151,7 grami
KARTUPELI 93,2 grami
GAĻA un ZIVIS 23,8 grami

KOPĀ:

26,9 37,0 86,9 811

PIENA PRODUKTI 214,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 35 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar krējumu (A07)	200/15	7,9	12,0	15,7	204						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	270/20	13,0	16,8	42,4	375						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	50	2,5	0,8	21,4	110						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,3 33,6 90,7 775

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,54 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 110,91 grami
KARTUPELI 53 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami

KOPĀ:

24,3 33,6 90,7 775

PIENA PRODUKTI 35 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce (A01,07)	40/80	11,7	20,0	6,5	254	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,8	5,5	24,0	181						
P5 Rudzu maize (A01)	50	2,5	0,8	21,4	110						
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 28,0 92,4 748

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 145 gramiDĀRZENI 75,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami

KOPĀ:

30,5 28,0 92,4 748

PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS,SIERS 45 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,9	14,8	6,1	214						
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	40/130	7,1	3,9	34,3	207						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,5 29,4 96,8 781

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 56,75 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami

KOPĀ:

28,5 29,4 96,8 781

PIENA PRODUKTI 148,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	19,9	22,3	312						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	250/30	9,5	12,5	54,2	363						
P3 Rudzu maize (A01)	50	2,5	0,8	21,4	110						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	3,7	16						
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% 22,5 33,2 101,6 802

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 71,75 grami
KARTUPELI 62,5 grami
GAĻA un ZIVIS 37,5 grami

KOPĀ:

22,5 33,2 101,6 802

PIENA PRODUKTI 408 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,5 grami
AUGLI un OGAS 444,36 gramiDĀRZENI 466,61 grami
KARTUPELI 363,7 grami
GAĻA un ZIVIS 254,8 gramiPIENA PRODUKTI 1020,85 grami
BIEZPIENS,SIERS 80 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 26.10- 30.10.2026 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1