

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenu-siera zupa (A07)	200/5	4,3	12,0	13,2	176						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	7,0	4,7	43,3	244						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,7 17,2 73,0 500

KOPĀ:

13,7 17,2 73,0 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPEĻI 61,9 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 153,85 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs (A01,07)	40/40	7,4	12,6	3,0	155						
P2 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P3 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	140/20	1,0	9,6	18,9	166						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 27,4 63,5 568

KOPĀ:

15,8 27,4 63,5 568

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	160/5	5,7	6,0	11,5	124						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/15	8,8	9,5	59,7	364						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Brokastis(B) E5% 0,2 0,2 6,5 28

Kopā: Pusdienas(P) E95% 16,4 15,9 90,6 577

KOPĀ:

16,6 16,1 97,1 605

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 19,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GALA un ZĪVIS 15 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	5,7	8,7	2,3	115						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	3,3	54						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	29,6	256						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,1 28,8 73,9 609

KOPĀ:

12,1 28,8 73,9 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 72,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 31,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/5	3,1	11,6	7,9	149						
P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār.(A01;07)	220/15	8,3	4,1	53,2	283						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,1 16,4 90,2 566

KOPĀ:

14,1 16,4 90,2 566

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 24 grami
KARTUPEĻI 35 grami
GALA un ZĪVIS 15 gramiPIENA PRODUKTI 143,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 48,7 grami
AUGĻI un OGAS 210 gramiDĀRZENI 223,2 grami
KARTUPEĻI 136,9 grami
GALA un ZĪVIS 101,2 gramiPIENA PRODUKTI 338,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

SIA VIEDAGA

ĒDIENKARTE 19.09.-23.09.2022.5-9

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu-siera zupa (A07)	250/5	8,6	22,0	20,2	311						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	250/30	8,0	5,4	53,6	295						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,7 28,0 94,4 706

KOPĀ:

19,7 28,0 94,4 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 80,7 grami
KARTUPEĻI 93,3 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 175 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgāļas stroganovs (A01,07)	50/50	9,2	16,5	3,8	201						
P2 Vārīti makaroni (A01)	150	6,3	2,2	40,3	212						
P3 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	18,9	166						
P6 Āpelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 32,5 85,2 721

KOPĀ:

20,8 32,5 85,2 721

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	250/5	9,6	10,2	19,4	210						
P2 Rauga pankūkas ar ievārījumu 150/20	150/20	11,0	11,9	79,4	474						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,9 22,9 132,9 841

KOPĀ:

23,9 22,9 132,9 841

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 34,08 grami
KARTUPEĻI 66,3 grami
GALA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 51,25 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	30/70	8,2	11,8	2,9	155						
P2 Vārīti rīsi	150	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	60/80	1,8	17,4	29,8	283						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	8,8	37						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 36,5 98,9 804

KOPĀ:

18,1 36,5 98,9 804

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 79,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Solanka (A07)	260/5	8,6	24,7	20,4	341						
P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār.(A01;07)	250/30	6,5	3,3	51,9	263						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 29,0 105,4 758

KOPĀ:

18,5 29,0 105,4 758

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 59,5 grami
KARTUPEĻI 88,2 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 120 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,21 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 55 grami
AUGĻI un OGAS 213 gramiDĀRZENI 308,98 grami
KARTUPEĻI 247,8 grami
GALA un ZIVIS 165 gramiPIENA PRODUKTI 346,25 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone