

ĒDIENKARTE 15.05.-20.05.2023 1-4

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārījumu (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	286						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 16,2 68,8 493

KOPĀ:

17,6 16,2 68,8 493

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 19,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 187,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa (A07)	170	3,4	3,7	10,2	89						
P2 Cīsiņi	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Krējuma-tomātu mērce(A01;07)	30	0,5	1,0	2,3	20						
P5 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P7 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 22,3 69,4 552

KOPĀ:

17,0 22,3 69,4 552

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 73,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 60 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 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121						
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)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
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% 23,4 21,3 64,0 538

KOPĀ:

23,4 21,3 64,0 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,33 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 88,1 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeli	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	28,6	167						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 16,6 79,4 543

KOPĀ:

17,6 16,6 79,4 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 65,5 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,2	11,1	26,1	234						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	50	0,8	2,1	2,5	29						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,1 26,0 76,0 606

KOPĀ:

17,1 26,0 76,0 606

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,308 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 124,878 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu (A01;07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Biezpiena sierīņš	gb	1,0	9,6	21,9	177						

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Oglhi	Kalor
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	12,9	22,7	65,6	520						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGLI un OGAS 48 grami	DĀRZENI 77,02 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZĪVIS 30 grami					KOPĀ:	12,9	22,7	65,6	520	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,858 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47,98 grami AUGLI un OGAS 225 grami	DĀRZENI 448,398 grami KARTUPELI 294,33 grami GALA un ZĪVIS 276,4 grami					PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 317,5 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami					

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

2,61EUR

ĒDIENKARTE 15.05.-20.05.2023 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

10.05.2023 10:04:54

Lapa Nr. 2 no 2

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	280	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievārījumu (A01;07)	250/30	10,0	7,2	51,8	312						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,2 26,5 91,3 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 42,7 grami
KARTUPELI 70 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 187,5 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

25,2 26,5 91,3 706

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gurķu zupa (A07)	250	5,7	6,2	17,8	152						
P2 Cīsiņi	75	8,2	17,6	2,2	199						
P3 Vārīti makaroni (A01)	170	6,3	2,2	40,3	212						
P4 Krējuma-tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,4	3,7	49						
P5 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P7 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,0 34,1 95,9 798

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 92,51 grami
KARTUPELI 66,4 grami
GALA un ZIVIS 92 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

25,0 34,1 95,9 798

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas galas zupa ar dārzeņiem (A07)	200	10,2	13,4	9,8	200						
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172						
P3 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51						
P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 32,6 32,6 82,3 749

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 113,9 grami
KARTUPELI 31,2 grami
GALA un ZIVIS 99,8 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

32,6 32,6 82,3 749

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	34/66	9,4	16,0	4,9	202						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/10	5,0	4,3	29,5	177						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	8,8	37						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,0 26,3 94,9 711

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 70,45 grami
KARTUPELI 175 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 150 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

22,0 26,3 94,9 711

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	220	6,7	13,3	14,4	205						
P2 Plovs (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	50	0,8	2,1	2,5	29						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzērīns ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,7 31,2 98,6 770

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,58 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 143,681 grami
KARTUPELI 47,06 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

23,7 31,2 98,6 770

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu (A01;07) 270/20	270/20	18,1	21,8	55,0	491						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Biezpiena sierīnš	gb	1,0	9,6	21,9	177						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4							
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,7	32,1	98,8	778							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGLI un OGAS 55,1 grami	DĀRZENI 96,72 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami	KOPĀ:					22,7	32,1	98,8	778		
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 48,08 grami AUGLI un OGAS 235,1 grami	DĀRZENI 559,961 grami KARTUPELI 389,66 grami GAĻA un ZĪVIS 421,8 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
		PIENA PRODUKTI 337,5 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami										

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR

ĒDIENKARTE 15.05.-20.05.2023 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

10.05.2023 10:07:48

Lapa Nr. 2 no 2