

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/10	200/10	3,1	3,5	13,5	96						
P2 Makaroni ar sieru (A01:07)	145/50	16,0	19,9	28,8	365						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 24,7 58,6 545

**KOPĀ:****21,3 24,7 58,6 545**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami  
KARTUPEĻI 53 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS, SIERS 50 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	8,5	13,5	21,8	244						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/20	12,2	16,0	11,8	239						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 30,2 59,9 604

**KOPĀ:****22,4 30,2 59,9 604**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami  
KARTUPEĻI 48,6 grami  
GAĻA un ZIVIS 87,23 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	4,6	27						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 19,0 77,2 584

**KOPĀ:****26,6 19,0 77,6 586**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 29,1 grami  
BIEZPIENS, SIERS 40 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	10,4	12,9	175						
P2 Mannas biezu putra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 19,2 91,4 610

**KOPĀ:****17,6 19,2 91,4 610**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami  
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami  
KARTUPEĻI 52,9 grami  
GAĻA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 196,2 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	70	14,2	15,2	5,7	216						
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 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	1,1	2,5	21						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	5,9	3,4	30,0	175						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 26,9 85,2 693

**KOPĀ:****27,2 26,9 85,2 693**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 58,2 grami  
KARTUPEĻI 135 grami  
GAĻA un ZIVIS 75,97 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,86 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,3 grami  
AUGĻI un OGAS 344,36 gramiDĀRZENI 392,98 grami  
KARTUPEĻI 289,5 grami  
GAĻA un ZIVIS 240 gramiPIENA PRODUKTI 410 grami  
BIEZPIENS, SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

## ĒDIENKARTE 04.09.- 08.09.2023 5-9

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	250/10	4,0	9,2	18,1	169						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	200/50	18,8	22,1	46,8	471						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	4,0	3,9	53						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,8 36,1 93,5 811

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 123,74 grami  
KARTUPEĻI 75 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 grami

**KOPĀ:** 26,8 36,1 93,5 811

PIENA PRODUKTI 10 grami  
BIEZPIENS, SIERS 50 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	250	7,4	14,4	32,2	290						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A07)	240/20	15,4	21,7	17,9	328						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 37,2 91,3 810

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 169,6 grami  
KARTUPEĻI 75 grami  
GAĻA un ZIVIS 86,6 grami

**KOPĀ:** 26,6 37,2 91,3 810

PIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	34/66	9,7	15,2	4,9	196						
P2 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,5	57						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,0	5,4	23,9	176						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,6 27,7 109,2 808

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 70,75 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 52 grami

**KOPĀ:** 31,6 27,7 109,2 808

PIENA PRODUKTI 12,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,2	17,2	21,3	276						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu (A01;07)	280/40	10,5	12,9	75,6	460						
P3 Rupjmaize (A01)	50	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,5 31,0 126,4 873

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami  
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 51,7 grami  
KARTUPEĻI 93,2 grami  
GAĻA un ZIVIS 23,8 grami

**KOPĀ:** 21,5 31,0 126,4 873

PIENA PRODUKTI 282,7 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	100	15,0	15,7	7,5	231						
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Gurķu, kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	5,1	2,5	57						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	40/130	6,6	3,5	38,0	210						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 30,5 33,9 106,8 857

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 60,85 grami  
KARTUPEĻI 175 grami  
GAĻA un ZIVIS 77,7 grami

**KOPĀ:** 30,5 33,9 106,8 857

PIENA PRODUKTI 148,75 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,8 grami  
AUGĻI un OGAS 344,36 gramiDĀRZENI 476,64 grami  
KARTUPEĻI 418,2 grami  
GAĻA un ZIVIS 240,1 grami

PIENA PRODUKTI 473,95 grami  
BIEZPIENS, SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR

