

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Dārzenu zupa ar malto galu(A07;09) | 180/25 | 7,9 | 13,7 | 12,1 | 201 | | | | | | |
| P2 Rīsu biežputra ar ievārījumu (A07) | 220/20 | 7,0 | 4,7 | 42,3 | 240 | | | | | | |
| 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% 17,3 18,9 70,9 521

KOPĀ:

17,3 18,9 70,9 521

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 63 grami
KARTUPELI 51 grami
GALA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 207,81 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Boršcs (A07) | 150/5 | 7,4 | 13,2 | 12,4 | 201 | | | | | | |
| P2 Cūkgaļas stroganovs (A01;07) | 40/40 | 9,8 | 10,9 | 3,0 | 149 | | | | | | |
| P3 Vārīti makaroni (A01) | 130 | 4,9 | 1,5 | 31,7 | 164 | | | | | | |
| P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03) | 50 | 2,7 | 3,7 | 2,7 | 55 | | | | | | |
| P5 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| P6 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,8 29,6 62,5 630

KOPĀ:

26,8 29,6 62,5 630

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 176,8 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZĪVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 12,4 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Pupiņu zupa (A07) | 160/5 | 10,0 | 9,8 | 14,5 | 188 | | | | | | |
| P2 Rauga pankūkas ar ievārīj. (A01;03;07) | 120/15 | 8,8 | 12,5 | 59,7 | 391 | | | | | | |
| P3 Kompots-rabarberu 200 | 200 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 14 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize(A01) | 15 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| P5 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 23,1 102,7 710

KOPĀ:

21,0 23,1 102,7 710

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29,5 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 46 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem | 27/53 | 6,9 | 9,8 | 2,3 | 129 | | | | | | |
| P2 Vārīti rīsi | 130 | 3,1 | 1,1 | 24,1 | 119 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 1,2 | 4,1 | 6,5 | 72 | | | | | | |
| P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07) | 40/80 | 1,6 | 14,6 | 27,6 | 248 | | | | | | |
| P5 Rudzu maize (A01) | 15 | 0,9 | 0,2 | 6,1 | 30 | | | | | | |
| P6 Kompots-ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 27 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 29,8 73,2 625

KOPĀ:

13,9 29,8 73,2 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv. | Olbai | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|--|---------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| P1 Solanka (A07) | 150/5 | 7,0 | 18,2 | 11,6 | 239 | | | | | | |
| 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 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P5 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 23,3 98,4 677

KOPĀ:

18,2 23,3 98,4 677

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 235,1 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 27,7 grami
AUGLI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 423,5 grami
KARTUPELI 226 grami
GALA un ZĪVIS 240,2 gramiPIENA PRODUKTI 501,31 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsonē

3,09EUR

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor |
|--|----------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Dārzenų zupa ar maīto gaļu (A07.09) | 260/40 | 13,7 | 26,8 | 18,1 | 363 | | | | | | |
| P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07) | 280/35 | 11,2 | 7,8 | 67,0 | 383 | | | | | | |
| P3 Rudzu maīze (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% 28,0 35,2 105,7 847

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 149,52 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GALA un ZIVIS 50 grami**KOPĀ:****28,0 35,2 105,7 847**PIENA PRODUKTI 295 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor |
|---------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Borščs (A07) | 250/15 | 7,5 | 15,0 | 16,3 | 233 | | | | | | |
| P2 Cūkgaļas stroganovs (A01.07) | 50/50 | 10,1 | 13,3 | 4,5 | 178 | | | | | | |
| P3 Vārīti makaroni (A01) | 200 | 7,8 | 3,5 | 50,4 | 271 | | | | | | |
| P4 Kīnas kāpostu salāti (A03) | 50 | 1,3 | 3,5 | 1,3 | 42 | | | | | | |
| P5 Rudzu maīze (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P6 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,9 35,9 93,4 826

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 139,1 grami
KARTUPEĻI 66,1 grami
GALA un ZIVIS 85 grami**KOPĀ:****29,9 35,9 93,4 826**PIENA PRODUKTI 25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor |
|--|----------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Pupiņu zupa A07) | 280/10 | 11,6 | 14,1 | 23,3 | 269 | | | | | | |
| P2 Rauga pankūkas ar ievārījumu 150/20 | 150/20 | 11,0 | 13,1 | 78,4 | 481 | | | | | | |
| P3 Kompots-rabarberu 200 | 200 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 14 | | | | | | |
| P4 Rudzu maīze (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P5 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,0 28,3 138,4 921

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41 grami
KARTUPEĻI 79,6 grami
GALA un ZIVIS 30 grami**KOPĀ:****26,0 28,3 138,4 921**PIENA PRODUKTI 62,05 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor |
|------------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem | 40/70 | 9,9 | 12,3 | 3,5 | 170 | | | | | | |
| P2 Vārīti rīsi | 200 | 5,1 | 1,8 | 39,6 | 196 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 4,0 | 3,3 | 54 | | | | | | |
| P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07) | 60/80 | 1,8 | 17,4 | 27,9 | 275 | | | | | | |
| P5 Rudzu maīze (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P6 Kompots - ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,8 | 29 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,6 36,3 101,5 823

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 86,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 55 grami**KOPĀ:****20,6 36,3 101,5 823**PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat. sv. | Olbāl. | Tauki | Ogliņi | Kalor |
|--|----------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Soļanka (A07) | 280/10 | 8,6 | 24,7 | 20,4 | 341 | | | | | | |
| P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār.(A01:07) | 280/30 | 10,4 | 5,2 | 70,1 | 369 | | | | | | |
| P3 Rudzu maīze (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P4 Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P5 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,6 31,0 128,1 885

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 59,5 grami
KARTUPEĻI 88,2 grami
GALA un ZIVIS 45 grami**KOPĀ:****22,6 31,0 128,1 885**PIENA PRODUKTI 204,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,59 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,8 grami
AUGĻI un OGAS 280 gramiDĀRZENI 475,82 grami
KARTUPEĻI 273,9 grami
GALA un ZIVIS 265 gramiPIENA PRODUKTI 586,25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

2,94EUR

ĒDIENKARTE 18.09.-22.09.2023 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.09.2023 10:33:41

Lapa Nr. 1 no 1

