

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,4 18,8 83,2 586

KOPĀ: 20,4 18,8 83,2 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGĀS 100 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/5	6,6	11,9	14,9	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	250/15	8,9	6,6	38,8	250						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,9 18,8 66,0 503

KOPĀ: 16,9 18,8 66,0 503

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami
AUGĻI un OGĀS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPEĻI 59,23 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04;07)	170	6,5	12,8	13,2	196						
P2 Cūkgālas gulašs (A01;07)	27/53	10,0	12,3	4,4	169						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
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% 25,1 28,0 66,0 613

KOPĀ: 25,1 28,0 66,0 613

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGĀS 6 gramiDĀRZENI 97,76 grami
KARTUPEĻI 58,6 grami
GALA un ZIVIS 85 gramiPIENA PRODUKTI 220 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	14,8	26,1	285						
P2 Šķēlīte marinēta gurka	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	19,9	170						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 25,0 63,6 543

KOPĀ: 15,4 25,0 63,6 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGĀS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01;07)	250	7,9	8,5	24,0	204						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
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% 24,0 24,8 60,8 564

KOPĀ: 24,0 24,8 60,8 564

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGĀS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPEĻI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 430 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami
AUGĻI un OGĀS 379 gramiDĀRZENI 421,768 grami
KARTUPEĻI 225,28 grami
GALA un ZIVIS 245 gramiPIENA PRODUKTI 1100 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	200/5	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar galu (A01;07)	30/170	12,6	13,1	37,2	322						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rupjmaize (A01)	45	2,8	0,5	18,4	89						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,7 25,9 107,3 782

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 118,42 grami
KARTUPELI 66 grami
GALA un ZIVIS 57 grami

KOPĀ: 28,7 25,9 107,3 782

PIENA PRODUKTI 214,95 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa(A07) 200/40/15	200/40/	8,5	21,9	16,1	298						
P2 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P3 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	300/30	9,9	7,3	50,4	307						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,6 29,8 91,2 722

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,94 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 66,081 grami
KARTUPELI 52,3 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ: 21,6 29,8 91,2 722

PIENA PRODUKTI 221,96 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04;07)	170	6,2	12,8	11,2	187						
P2 Cūkgaiņš gulašs (A01;07)	34/66	9,4	15,8	5,5	203						
P3 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,4	4,2	31						
P5 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Apelsinūdens (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% 27,1 32,5 83,2 730

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,91 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami
AUGLI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 71,96 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 80 grami

KOPĀ: 27,1 32,5 83,2 730

PIENA PRODUKTI 211,25 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 270/20	270/20	18,1	21,8	55,0	491						
P2 Šķēlīte marinēta gurka 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	19,9	170						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,7 32,1 96,8 770

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 155,1 gramiDĀRZENI 96,72 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 60 grami

KOPĀ: 22,7 32,1 96,8 770

PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piens zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	8,7	11,2	28,1	248						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	260/12	22,7	19,4	39,2	424						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rupjmaize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 34,9 35,2 96,4 844

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,27 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,25 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 148 grami
KARTUPELI 82 grami
GALA un ZIVIS 72 grami

KOPĀ: 34,9 35,2 96,4 844

PIENA PRODUKTI 421 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,59 grami
AUGLI un OGAS 396,5 gramiDĀRZENI 501,181 grami
KARTUPELI 245,3 grami
GALA un ZIVIS 309 grami

PIENA PRODUKTI 1089,16 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

2,94EUR