

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 19,5 87,9 615

KOPĀ:

21,8 19,5 87,9 615

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALA un ZĪVĪS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 529,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	170	3,9	2,8	14,4	99						
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	3,2	14						
P7 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 21,4 69,8 546

KOPĀ:

17,6 21,4 69,8 546

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 49,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVĪS 50 gramiPIENA PRODUKTI 98 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicle (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 gurka	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 108,1 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZĪVĪS 67 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgālas strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	5,1	6,5	81						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 16,6 73,8 526

KOPĀ:

18,1 16,6 73,8 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 109,94 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZĪVĪS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 27,6 63,5 570

KOPĀ:

17,6 27,6 63,5 570

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZĪVĪS 50 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,678 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,98 grami
AUGLI un OGAS 372 gramiDĀRZENI 483,618 grami
KARTUPELI 254,33 grami
GALA un ZĪVĪS 236,4 gramiPIENA PRODUKTI 1191,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	290/20	12,0	21,7	18,1	318						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievārtjumu (A01;07)	280/30	10,7	7,8	55,7	335						
P3 Rudzu maize (A01)	60	4,0	0,8	26,6	129						
P4 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā Pusdienas(P) E100% 30,9 33,5 119,8 906

KOPĀ:

30,9 33,5 119,8 906

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 53,1 grami
KARTUPELI 80 grami
GALA un ZIVIS 50,4 gramiPIENA PRODUKTI 560,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa(A07)	250	6,2	4,4	22,2	154						
P2 Cīsiņi	75	8,2	17,6	2,2	199						
P3 Vāriti 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	100	1,5	5,1	8,6	87						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P7 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Kopā Pusdienas(P) E100% 26,2 33,3 100,8 813

KOPĀ:

26,2 33,3 100,8 813

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,17 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 98,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 162,5 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	200	10,2	13,4	9,8	200	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172						
P3 Vāriti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
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% 35,0 33,2 96,0 818

KOPĀ:

35,0 33,2 96,0 818

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 113,9 grami
KARTUPELI 31,2 grami
GALA un ZIVIS 99,8 gramiPIENA PRODUKTI 218,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas strogonovs (A01;07)	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vāriti kartupeli 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	10,1	6,5	126						
P4 Šokolādes ķiseļis ar pienu (A07)	100/10	5,6	4,9	25,5	169						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā Pusdienas(P) E100% 24,9 32,0 104,4 816

KOPĀ:

24,9 32,0 104,4 816

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 115,45 grami
KARTUPELI 227 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 157 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	250	7,6	15,1	16,5	234						
P2 Plovs (A07)	270/10	13,7	15,9	45,3	381						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā Pusdienas(P) E100% 26,0 35,8 91,3 790

KOPĀ:

26,0 35,8 91,3 790

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 202,8 grami
KARTUPELI 53,5 grami
GALA un ZIVIS 77,1 gramiPIENA PRODUKTI 222,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,37 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,67 grami
AUGLI un OGAS 375 gramiDĀRZENI 583,75 grami
KARTUPELI 391,7 grami
GALA un ZIVIS 352,3 gramiPIENA PRODUKTI 1321,1 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR