

ĒDIENKARTE 21.11.-24.11.2023 1-4

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	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 ČUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami
KARTUPELI 53 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	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 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% 20,7 22,7 89,7 653

KOPĀ:

20,7 22,7 89,7 653

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29,5 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZIVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	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 ČUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Soljanka (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 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% 17,9 22,9 85,4 620

KOPĀ:

17,9 22,9 85,4 620

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 6,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 435,1 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,71 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 28,7 grami
AUGLI un OGAS 288 gramiDĀRZENI 292,27 grami
KARTUPELI 168 grami
GALA un ZIVIS 120,2 gramiPIENA PRODUKTI 691,1 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 21.11.-24.11.2023 5-9

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	250/7	3,7	5,6	16,7	130						
P2 Makaroni ar sieru(A01,07)	165/35	14,3	17,7	32,8	355						
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	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,1 28,1 92,7 713

KOPĀ:

22,1 28,1 92,7 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 123,74 grami
KARTUPELI 66 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 7 grami
BIEZPIENS SIERS 40 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 25,7 27,9 125,4 864

KOPĀ:

25,7 27,9 125,4 864

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41 grami
KARTUPELI 79,6 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 232,05 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Bolonas 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 maize (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

KOPĀ:

20,6 36,3 101,5 823

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 86,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 55 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sojanka (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 maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
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% 22,3 30,6 115,1 828

KOPĀ:

22,3 30,6 115,1 828

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 59,5 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 404,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 52 grami
AUGLI un OGAS 291 gramiDĀRZENI 310,94 grami
KARTUPELI 233,8 grami
GALA un ZIVIS 130 gramiPIENA PRODUKTI 673,25 grami
BIEZPIENS SIERS 40 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

2,94EUR

ĒDIENKARTE 21.11.-24.11.2023 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.11.2023 14:43:15

Lapa Nr. 1 no 1