

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar malto gaļu(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						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 407,81 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (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 Kīnas 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 ZIVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 12,4 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 ZIVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 ZIVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sojanka (A07)	150/5	7,0	18,2	11,6	239						
P2 Kukur.-mannā biežp. 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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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 ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 435,1 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 ZIVIS 240,2 gramiPIENA PRODUKTI 1101,31 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar malto galu (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 maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā Pusdienas(P) E100% 28,0 35,2 105,7 847

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 149,52 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 495 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

28,0 35,2 105,7 847

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boršcs (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 maize (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
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 139,1 grami
KARTUPELI 66,1 grami
GALA un ZIVIS 85 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

29,9 35,9 93,4 826

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	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 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41 grami
KARTUPELI 79,6 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 262,05 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

26,0 28,3 138,4 921

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	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 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

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

20,6 36,3 101,5 823

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	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 maize (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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

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

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 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 404,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

22,6 31,0 128,1 885

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,59 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,8 grami
AUGLI un OGAS 280 gramiDĀRZENI 475,82 grami
KARTUPELI 273,9 grami
GALA un ZIVIS 265 gramiPIENA PRODUKTI 1186,25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

2,94EUR

