

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Harčo zupa 150/10	150/10	3,3	4,4	10,4	94						
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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,5 25,6 55,5 543

KOPĀ:

21,5 25,6 55,5 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 68,9 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 10 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami  
BIEZPIENS SIERS 50 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	10,7	12,4	25,2	257						
P2 Sakņu sautējums ar galu (A01)	180/20	12,2	15,0	11,8	230						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,5 28,3 69,5 637

KOPĀ:

25,5 28,3 69,5 637

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami  
KARTUPELI 48,6 grami  
GALA un ZIVIS 96,9 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	4,6	27						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,6 19,0 77,2 584

KOPĀ:

26,6 19,0 77,6 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 229,1 grami  
BIEZPIENS SIERS 40 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	70	14,2	15,2	5,7	216						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu kāpostu-kukurūzas salāti	50	1,9	1,5	10,2	58						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	5,9	3,4	30,0	175						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,4 27,4 92,8 731

KOPĀ:

28,4 27,4 92,8 731

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami  
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 67,5 grami  
KARTUPELI 135 grami  
GALA un ZIVIS 75,97 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	12,4	12,9	193						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
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% 17,6 21,2 91,4 628

KOPĀ:

17,6 21,2 91,4 628

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami  
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami  
KARTUPELI 52,9 grami  
GALA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 396,2 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,43 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,8 grami  
AUGLI un OGAS 345,36 gramiDĀRZENI 362,61 grami  
KARTUPELI 236,5 grami  
GALA un ZIVIS 259,67 gramiPIENA PRODUKTI 1000 grami  
BIEZPIENS SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Harčo zupa 250/15	250/15	6,5	7,1	25,7	194						
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						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 29,5 101,7 777

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami  
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 102 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 15 gramiKOPĀ: 24,9 29,5 101,7 777  
PIENA PRODUKTI 200 grami  
BIEZPIENS SIERS 40 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	250	12,4	14,0	38,0	329						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A07)	240/20	15,7	21,7	20,1	339						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,7	0,7	24,5	119						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 32,5 36,9 103,3 879

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 169,6 grami  
KARTUPELI 90 grami  
GALA un ZIVIS 110 gramiKOPĀ: 32,5 36,9 103,3 879  
PIENA PRODUKTI 20 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	34/66	9,7	15,2	4,9	196						
P2 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,5	57						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,0	5,4	23,9	176						
P5 Rudzu maize (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% 31,6 27,7 109,2 808

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGLI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 70,75 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 52 gramiKOPĀ: 31,6 27,7 109,2 808  
PIENA PRODUKTI 212,5 grami  
BIEZPIENS SIERS 40 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	100	15,0	15,7	7,5	231						
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Svaigu kāpostu-kukurūzas salāti	50	1,9	1,5	10,2	58						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	40/130	6,6	3,5	38,0	210						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,7 30,4 114,4 859

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami  
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 70,15 grami  
KARTUPELI 175 grami  
GALA un ZIVIS 77,7 gramiKOPĀ: 31,7 30,4 114,4 859  
PIENA PRODUKTI 148,75 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,2	17,2	21,3	276						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu (A01;07)	280/40	10,5	12,9	75,6	460						
P3 Rupjmaize (A01)	50	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
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% 21,5 31,0 126,4 873

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami  
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 51,7 grami  
KARTUPELI 93,2 grami  
GALA un ZIVIS 23,8 gramiKOPĀ: 21,5 31,0 126,4 873  
PIENA PRODUKTI 482,7 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 42,3 grami  
AUGLI un OGAS 345,36 gramiDĀRZENI 464,2 grami  
KARTUPELI 358,2 grami  
GALA un ZIVIS 278,5 gramiPIENA PRODUKTI 1063,95 grami  
BIEZPIENS SIERS 80 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR

