

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	1,0	2,7	4,4	48						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 21,4 85,6 624

KOPĀ:

20,8 21,4 85,6 624

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 101,7 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 213 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/	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 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 19,2 79,0 560

KOPĀ:

17,2 19,2 79,0 560

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 59,23 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 220 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)	170	7,1	11,7	11,5	182						
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% 25,8 26,9 64,3 600

KOPĀ:

25,8 26,9 64,3 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GALA un ZIVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	14,8	26,1	285						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	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 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,7 25,4 76,6 600

KOPĀ:

15,7 25,4 76,6 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 148 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 430 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,498 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,78 grami
AUGLI un OGAS 279 gramiDĀRZENI 465,308 grami
KARTUPELI 225,68 grami
GALA un ZIVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1109 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	200/5	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	30/170	12,6	13,1	37,2	322						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	1,0	2,7	4,4	48						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,1 28,5 109,8 820

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 127,42 grami
KARTUPELI 66 grami
GALA un ZIVIS 57 gramiKOPĀ: 29,1 28,5 109,8 820
PIENA PRODUKTI 217,95 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	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 biežputra ar ievārījumu(A01)	300/30	9,9	7,3	50,4	307						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,0 30,2 104,2 779

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 gramiKOPĀ: 22,0 30,2 104,2 779
PIENA PRODUKTI 221,96 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	200	9,4	8,7	12,8	169						
P2 Cūkgāļas 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 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% 30,3 28,4 84,9 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami
AUGLI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 125,23 grami
KARTUPELI 59 grami
GALA un ZIVIS 90 gramiKOPĀ: 30,3 28,4 84,9 713
PIENA PRODUKTI 219,25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 270/20	270/20	18,1	21,8	55,0	491						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa 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 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 32,5 109,8 827

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 gramiKOPĀ: 23,0 32,5 109,8 827
PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena 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 gramiKOPĀ: 34,9 35,2 96,4 844
PIENA PRODUKTI 421 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,59 grami
AUGLI un OGAS 296,5 gramiDĀRZENI 563,451 grami
KARTUPELI 259,3 grami
GALA un ZIVIS 319 gramiPIENA PRODUKTI 1100,16 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

