

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/5	4,7	7,0	11,9	130						
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% 22,9 28,2 57,0 579

KOPĀ:

22,9 28,2 57,0 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,728 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,48 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 97,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 5 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 nūdelēm (A01)	170	10,7	12,4	25,2	257						
P2 Sakņu sautējums ar galu (A07)	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 3,318 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,28 grami
AUGLI un OGAS 345,36 gramiDĀRZENI 391,268 grami
KARTUPELI 275,73 grami
GALA un ZIVIS 269,67 gramiPIENA PRODUKTI 805 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 Biešu zupa (A07)	200/15	6,9	10,9	16,0	192						
P2 Makaroni ar sieru(A01,07)	165/50	16,6	20,6	32,8	391						
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% 27,5 36,3 92,0 811

KOPĀ:

27,5 36,3 92,0 811

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,64 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 114,081 grami
KARTUPEĻI 52,3 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 10 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 nūdelēm (A01)	200	6,0	11,5	25,8	232						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A07)	230/20	14,1	18,7	16,8	292						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	22,5	91						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 23,9 31,4 99,4 778

KOPĀ:

23,9 31,4 99,4 778

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 156,58 grami
KARTUPEĻI 70,8 grami
GALA un ZIVIS 76,9 gramiPIENA 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 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% 31,6 27,7 109,2 808

KOPĀ:

31,6 27,7 109,2 808

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 70,75 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA 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

KOPĀ:

31,7 30,4 114,4 859

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 70,15 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GALA un ZIVIS 77,7 gramiPIENA 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

KOPĀ:

21,5 31,0 126,4 873

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 51,7 grami
KARTUPEĻI 93,2 grami
GALA un ZIVIS 23,8 gramiPIENA PRODUKTI 482,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,12 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 58,94 grami
AUGĻI un OGAS 345,36 gramiDĀRZENI 463,261 grami
KARTUPEĻI 391,3 grami
GALA un ZIVIS 260,4 gramiPIENA PRODUKTI 873,95 grami
BIEZPIENS,SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR