

ĒDIENKARTE 22.04.-26.04.2024 1-4

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Gulaša zupa (A07) | 200 | 6,7 | 9,2 | 8,8 | 146 | | | | | | |
| P2 Auzu pārslu biezp ar ievārījumu (A01;07) | 250/30 | 9,1 | 6,6 | 47,4 | 285 | | | | | | |
| P3 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| P4 Jogurts ar persiku garšu (A07) | 150 | 4,2 | 3,3 | 19,5 | 124 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 19,5 87,9 615

KOPĀ:

21,8 19,5 87,9 615

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALĀ un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 329,3 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Piena rīsu zupa (A07) | 170 | 4,4 | 7,1 | 18,9 | 157 | | | | | | |
| P2 Vistas šķiņķīši dārzeņu mērcē (A07) | 50/30 | 5,5 | 11,8 | 1,5 | 132 | | | | | | |
| P3 Vārīti makaroni (A01) | 130 | 4,9 | 1,5 | 31,7 | 164 | | | | | | |
| P4 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 4,0 | 4,3 | 57 | | | | | | |
| P5 Kompots-rabarberu 200 | 200 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 14 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize(A01) | 30 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,5 24,8 71,9 584

KOPĀ:

17,5 24,8 71,9 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 48 grami
KARTUPELI 0 grami
GALĀ un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 100 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07) | 150 | 6,2 | 8,1 | 5,9 | 121 | | | | | | |
| P2 Šnicele (A01;03) | 55 | 7,4 | 9,5 | 2,5 | 125 | | | | | | |
| P3 Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 | | | | | | |
| P4 Krējuma mērce (A01;07) | 30 | 0,4 | 1,6 | 1,9 | 24 | | | | | | |
| P5 Burkānu-kāpostu-kukurūzas salāti | 50 | 0,8 | 3,0 | 3,5 | 45 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 | | | | | | |
| P7 Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 24,3 66,3 576

KOPĀ:

23,8 24,3 66,3 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 108,2 grami
KARTUPELI 19 grami
GALĀ un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Kurzemes strogonovs (A01;07) | 27/53 | 7,5 | 7,1 | 3,9 | 110 | | | | | | |
| P2 Vārīti kartupeļi | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar eļļu 50 | 50 | 0,6 | 5,0 | 3,3 | 63 | | | | | | |
| P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07) | 100/80 | 4,4 | 3,8 | 21,7 | 139 | | | | | | |
| P5 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| P6 Kompots-ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 27 | | | | | | |
| P7 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 17,0 83,6 565

KOPĀ:

17,9 17,0 83,6 565

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 65,5 grami
KARTUPELI 155 grami
GALĀ un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbai | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Biešu zupa (A07) | 150 | 6,2 | 11,9 | 11,9 | 181 | | | | | | |
| P2 Plovs (A07) | 170/10 | 7,9 | 11,7 | 26,1 | 242 | | | | | | |
| P3 Kāpostu-tomātu salāti | 100 | 1,5 | 4,1 | 4,9 | 58 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize (A01) | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 | | | | | | |
| P5 Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P6 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 28,6 76,5 635

KOPĀ:

18,5 28,6 76,5 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALĀ un ZIVIS 54 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,488 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,98 grami
AUGLI un OGAS 272 gramiDĀRZENI 438,078 grami
KARTUPELI 254,33 grami
GALĀ un ZIVIS 240,4 gramiPIENA PRODUKTI 593,3 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Gulaša zupa (A07) | 290/20 | 12,0 | 21,7 | 18,1 | 318 | | | | | | |
| P2 Auzu pārslu biezp. ar ievārījumu (A01;07) | 280/30 | 10,7 | 7,8 | 55,7 | 335 | | | | | | |
| P3 Rudzu maize (A01) | 60 | 4,0 | 0,8 | 26,6 | 129 | | | | | | |
| P4 Jogurts ar persiku garšu (A07) | 150 | 4,2 | 3,3 | 19,5 | 124 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 30,9 33,5 119,8 906

KOPĀ:

30,9 33,5 119,8 906

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 53,1 grami
KARTUPELI 80 grami
GAĻA un ZIVIS 50,4 gramiPIENA PRODUKTI 360,7 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Piena rīsu zupa(A07) | 250 | 6,2 | 4,4 | 22,2 | 154 | | | | | | |
| P2 Vistas šķiņķīši dārzeņu mērcē (A07) | 80/40 | 8,2 | 17,6 | 2,2 | 199 | | | | | | |
| P3 Vārīti makaroni (A01) | 170 | 6,3 | 2,2 | 40,3 | 212 | | | | | | |
| P4 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 4,0 | 4,3 | 57 | | | | | | |
| P5 Kompots-rabarberu 200 | 200 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 14 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,6 28,9 92,8 735

KOPĀ:

24,6 28,9 92,8 735

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,66 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,17 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 48 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 350 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|-------|-------|--------|-------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07) | 200 | 10,2 | 13,4 | 9,8 | 200 | P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P2 Šnicele (A01;03) | 75 | 10,1 | 13,0 | 3,5 | 172 | | | | | | |
| P3 Vārīti griki | 200 | 10,0 | 2,5 | 55,1 | 277 | | | | | | |
| P4 Krējuma mērce (A01;07) | 50 | 0,8 | 3,6 | 3,7 | 51 | | | | | | |
| P5 Burkānu-kāpostu-kukurūzas salāti | 50 | 0,8 | 3,0 | 3,5 | 45 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 50 | 3,4 | 0,7 | 22,5 | 109 | | | | | | |
| P7 Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,5 36,1 98,2 856

KOPĀ:

35,5 36,1 98,2 856

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 114 grami
KARTUPELI 31,2 grami
GAĻA un ZIVIS 99,8 gramiPIENA PRODUKTI 218,7 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Kurzemes stroganovs (A01;07) | 34/66 | 10,1 | 16,0 | 9,5 | 224 | | | | | | |
| P2 Vārīti kartupeļi 220 | 220 | 4,5 | 0,2 | 33,6 | 159 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar eļļu 50 | 50 | 0,6 | 5,0 | 3,3 | 63 | | | | | | |
| P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07) | 100/10 | 5,6 | 4,9 | 25,5 | 169 | | | | | | |
| P5 Rudzu maize (A01) | 50 | 3,4 | 0,7 | 22,5 | 109 | | | | | | |
| P6 Kompots - ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,8 | 29 | | | | | | |
| P7 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,6 27,4 114,2 811

KOPĀ:

24,6 27,4 114,2 811

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 70,45 grami
KARTUPELI 227 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 157 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Biešu zupa (A07) | 250 | 7,6 | 15,1 | 16,5 | 234 | | | | | | |
| P2 Plovs (A07) | 270/10 | 13,7 | 15,9 | 45,3 | 381 | | | | | | |
| P3 Kāpostu-tomātu salāti | 100 | 1,5 | 4,1 | 4,9 | 58 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize (A01) | 50 | 3,0 | 0,6 | 20,4 | 99 | | | | | | |
| P5 Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P6 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |
| P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,3 36,2 104,3 847

KOPĀ:

26,3 36,2 104,3 847

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 202,8 grami
KARTUPELI 53,5 grami
GAĻA un ZIVIS 77,1 gramiPIENA PRODUKTI 22,2 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,67 grami
AUGLI un OGAS 275 gramiDĀRZENI 488,35 grami
KARTUPELI 391,7 grami
GAĻA un ZIVIS 352,3 gramiPIENA PRODUKTI 1108,6 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

