

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenū-siera zupa (A07)	200/5	4,3	12,0	13,2	176						
P2 Rīsu biezputra 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 auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,7 17,2 72,1 496

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPELI 61,9 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

13,7 17,2 72,1 496

PIENA PRODUKTI 353,85 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs (A01,07)	40/40	7,4	12,6	3,0	155						
P2 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P3 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	140/20	1,0	9,6	18,9	166						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 27,4 63,5 568

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ:

15,8 27,4 63,5 568

PIENA PRODUKTI 0 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	5,7	6,0	11,5	124						
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	7,1	30						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,0 0

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,4 18,9 90,6 604

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 19,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 15 grami

KOPĀ:

16,4 18,9 90,6 604

PIENA PRODUKTI 241 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	5,7	8,7	2,3	115						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	3,3	54						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	29,6	256						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,1 28,8 73,9 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 72,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 31,2 grami

KOPĀ:

12,1 28,8 73,9 609

PIENA 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 Solanka (A07)	150/5	3,1	11,6	7,9	149						
P2 Kukur.-mannā biezp. 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	6,2	26						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,0 16,2 83,7 537

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 24 grami
KARTUPELI 35 grami
GALA un ZIVIS 15 grami

KOPĀ:

14,0 16,2 83,7 537

PIENA PRODUKTI 343,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 47,7 grami
AUGLI un OGAS 410 gramiDĀRZENI 223,2 grami
KARTUPELI 136,9 grami
GALA un ZIVIS 101,2 gramiPIENA PRODUKTI 938,75 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 10.10.-14.10.2022 F(fenilalanīna diēta)**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārz zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Šķēļīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1.5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,5 5,1 86,8 406

KOPĀ:

3,5 5,1 86,8 406

PIEVIENOTAIS SĀLS : 4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Vārti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,0 5,8 93,5 445

KOPĀ:

4,0 5,8 93,5 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1.5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 11,6 80,8 445

KOPĀ:

3,8 11,6 80,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums, bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,4 14,3 28,1 259

KOPĀ:

5,4 14,3 28,1 259

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1.5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 22,3 70,2 500

KOPĀ:

3,4 22,3 70,2 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,625 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 386 gramiDĀRZENI 811,441 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 600 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone