

## ĒDIENKARTE 21.11.-25.11.2022 1-4

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/5	200/5	3,0	2,5	13,4	86						
P2 Makaroni ar sieru (A01,07)	145/26	10,5	12,9	28,8	279						
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	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,6 16,8 73,2 507

## KOPĀ:

15,6 16,8 73,2 507

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami  
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami  
KARTUPELI 53 grami  
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 26 grami

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	4,7	8,3	12,9	146						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,9 16,7 78,3 524

## KOPĀ:

14,9 16,7 78,3 524

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 30,8 grami  
KARTUPELI 52,9 grami  
GALA un ZIVIS 11,8 gramiPIENA PRODUKTI 120,9 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	7,6	9,3	4,2	131						
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 "Putna piens" ar ogu mērci(A01,07)	80/80	2,9	6,4	34,7	207						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2  
Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,6 18,2 92,6 610

## KOPĀ:

19,6 18,2 93,0 611

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami  
AUGLI un OGAS 14,6 gramiDĀRZENI 71 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	5,0	10,0	21,6	198						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/10	10,4	12,6	11,4	201						
P3 Šķēlīte marinēta gurka	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	23,1	93						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,8 22,9 63,2 528

## KOPĀ:

16,8 22,9 63,2 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 124,41 grami  
KARTUPELI 48,6 grami  
GALA un ZIVIS 59,23 gramiPIENA 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 Kotlete (A01,03,07)	50	6,9	9,8	3,8	131						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	3,1	2,5	39						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,7 20,1 74,8 541

## KOPĀ:

14,7 20,1 74,8 541

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami  
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 57,53 grami  
KARTUPELI 175 grami  
GALA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,83 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 75,8 grami  
AUGLI un OGAS 120,96 gramiDĀRZENI 392,31 grami  
KARTUPELI 329,5 grami  
GALA un ZIVIS 146,03 gramiPIENA PRODUKTI 170,9 grami  
BIEZPIENS,SIERS 26 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

## ĒDIENKARTE 21.11.-25.11.2022 F(Fenilalanīna diēta)

## Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,0 14,4 72,7 432

## KOPĀ:

3,0 14,4 72,7 432

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 11 gramiDĀRZENI 128 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Kāpostu-biešu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,2 17,9 24,1 270

## KOPĀ:

5,2 17,9 24,1 270

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 240,9 grami  
KARTUPELI 45 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422						
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B)

E0% 0,0 0,0 0,4 2

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 5,1 9,7 85,9 453

## KOPĀ:

5,1 9,7 86,3 455

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 195 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārīti 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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 6,0 79,8 388

## KOPĀ:

3,8 6,0 79,8 388

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 100,9 grami  
KARTUPELI 66,6 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

## Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P3 Krējums (A07)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P4 Gurķu-kāpostu salāti	100	1,3	6,1	4,2	72						
P5 Kompots - plūmjū F	200	0,2	0,0	3,9	16						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 2,7 28,0 93,4 645

## KOPĀ:

2,7 28,0 93,4 645

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 100 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami  
AUGLI un OGAS 58 gramiDĀRZENI 764,8 grami  
KARTUPELI 111,6 grami  
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

ĒDIENKARTE 21.11.-25.11.2022 F(Fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

14.11.2022 08:24:13

Lapa Nr. 1 no 1