

ĒDIENKARTE 12.12-16.12.2022 1-4

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzu zupa (A07)	200	2,9	6,2	14,6	124						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 17,1 80,8 538

KOPĀ:

15,4 17,1 80,8 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 118,568 grami
KARTUPELI 66,4 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	220/15	7,6	5,4	36,6	226						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,1 17,6 73,6 515

KOPĀ:

15,1 17,6 73,6 515

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 143 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04;07)	170	6,2	12,8	11,2	187						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	7,6	10,0	4,4	139						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 25,8 64,0 574

KOPĀ:

22,4 25,8 64,0 574

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 70,76 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurka	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	21,9	177						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,8 22,7 65,6 520

KOPĀ:

12,8 22,7 65,6 520

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Maltās gaļas-dārzu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,9 25,0 58,2 553

KOPĀ:

22,9 25,0 58,2 553

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 102,43 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,178 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 40,78 grami
AUGLI un OGAS 79 gramiDĀRZENI 418,336 grami
KARTUPELI 204,68 grami
GALA un ZIVIS 205 gramiPIENA PRODUKTI 310 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone



2,61EUR

ĒDIENKARTE 12.12-16.12.2022 F(fenilalanīna diēta)

Pirmdienas

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 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

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

KOPĀ:

3,5 5,1 86,8 406

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA 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 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 Vārīti 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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,9 5,6 87,0 417

KOPĀ:

3,9 5,6 87,0 417

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGLI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA 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 Sakņu sautējums, bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,7 31,4 51,2 519

KOPĀ:

5,7 31,4 51,2 519

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 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

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	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						

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 15 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA 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 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
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 Banāns	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 18,4 80,1 505

KOPĀ:

3,6 18,4 80,1 505

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,025 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 86 gramiDĀRZENI 811,441 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami