

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
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% 20,1 18,8 84,1 588

KOPĀ:

20,1 18,8 84,1 588

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	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	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04:07)	170	6,2	12,8	11,2	187						
P2 Cūkgālas 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	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	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	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
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% 23,0 24,0 59,3 547

KOPĀ:

23,0 24,0 59,3 547

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 40,78 grami
AUGLI un OGAS 79 gramiDĀRZENI 394,768 grami
KARTUPELI 178,28 grami
GALA un ZIVIS 215 gramiPIENA PRODUKTI 310 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdienā

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
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdienā

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
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdienā

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
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdienā

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
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdienā

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 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
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% 3,7 17,4 81,2 498

KOPĀ:

3,7 17,4 81,2 498

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,025 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 86 gramiDĀRZENI 813,741 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

ĒDIENKARTE 23.01-27.01.2023 F(fenilalanīna diēta) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

06.01.2023 14:32:38

Lapa Nr. 1 no 1