

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 Vistas buljons ar rīsiem | 170 | 6,7 | 11,6 | 21,7 | 220 | | | | | | |
| P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01) | 180/10 | 11,9 | 14,0 | 11,4 | 219 | | | | | | |
| P3 Šķēlīte marinēta gurķa | 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 | | | | | | |
| P6 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,3 26,3 76,2 625

KOPĀ:**20,3 26,3 76,2 625**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GALA un ZIVIS 77,23 gramiPIENA 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 Maltās gaļas mērce(A01,07) | 27/53 | 9,6 | 11,1 | 4,2 | 156 | | | | | | |
| P2 Vārīti griķi 130 | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 | | | | | | |
| P3 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 0,6 | 5,6 | 31 | | | | | | |
| P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07) | 60/100 | 7,9 | 5,4 | 25,2 | 181 | | | | | | |
| 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% 26,6 19,0 83,1 607**KOPĀ:****26,7 19,0 83,5 609**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 40 grami**Ceturtdiena**

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|
| P1 Skābeņu zupa(A01,03,07) | 200/5 | 6,9 | 10,2 | 12,9 | 173 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| P5 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,4 19,0 91,4 608

KOPĀ:**17,4 19,0 91,4 608**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 23,8 gramiPIENA PRODUKTI 120,9 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) | 50 | 8,8 | 11,6 | 3,8 | 155 | | | | | | |
| P2 Vārīti kartupeļi | 130 | 2,7 | 0,1 | 20,0 | 95 | | | | | | |
| P3 Krējuma mērce (A01,07) | 50 | 0,8 | 6,6 | 3,7 | 78 | | | | | | |
| P4 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti | 50 | 0,7 | 1,1 | 2,5 | 21 | | | | | | |
| P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07) | 30/100 | 5,1 | 2,7 | 28,6 | 159 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 20 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 | | | | | | |
| P7 Kompots - plūmju | 200 | 0,4 | 0,0 | 22,6 | 91 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 22,5 97,5 678

KOPĀ:**21,0 22,5 97,5 678**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 56,53 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 100 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 78,3 grami
AUGLI un OGAS 344,36 gramiDĀRZENI 391,31 grami
KARTUPELI 289,5 grami
GALA un ZIVIS 200,03 gramiPIENA PRODUKTI 230,9 grami
BIEZPIENS SIERS 66 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

2,61EUR

ĒDIENKARTE 20.03.- 24.03.2023 F(Fenilalanīna diēta)

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal | Tauki | Oglihi | 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 11 grami

DĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,0 14,4 72,7 432

PIENA 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 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 | | | | | | |
| P6 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,1 6,4 92,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 106 grami

DĀRZENI 100,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

4,1 6,4 92,8 445

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 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F | 300 | 4,2 | 9,1 | 80,3 | 422 | | | | | | |
| P2 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 4,0 | 5,6 | 62 | | | | | | |
| P3 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu | 50/110 | 0,6 | 3,5 | 47,2 | 230 | | | | | | |
| 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% | 5,6 | 16,7 | 133,2 | 714 | | | | | | |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 195 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

5,7 16,7 133,6 716

PIENA 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 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 | | | | | | |
| P4 Ābols 100 | 100 | 0,3 | 0,4 | 13,0 | 57 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,5 18,3 37,1 327

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 115 grami

DĀRZENI 240,9 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

5,5 18,3 37,1 327

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 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, burkānu salāti | 100 | 1,4 | 2,1 | 5,0 | 41 | | | | | | |
| P5 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu | 50/110 | 0,6 | 3,5 | 47,2 | 230 | | | | | | |
| P6 Kompots - plūmju F | 200 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 16 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 27,5 141,6 844

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 21 grami

DĀRZENI 101,4 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

3,4 27,5 141,6 844

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 258 grami

DĀRZENI 766,2 grami
KARTUPELI 111,6 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami