

Pirmdiena 19.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8,3	4,5	32,7	210	L1 Makaroni ar sieru*	250	12,0	14,1	34,8	316
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	20,4	20,7	22,5	404	V1 Apcepti dārzeņi*	300	6,2	15,2	28,7	277
B3 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	V2 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
P1 Soļanka zupa*	300	6,0	10,0	22,7	258	V3 Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	27,8	19,3	52,2	519	V4 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2,6	2,7	3,2	47						
P4 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	29,5	25,2	60,1	637	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19,0	18,0	64,6	515
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	41,8	33,1	98,7	990						
Kopā: Launags(L)	E13%	12,0	14,1	34,8	316	KOPĀ:	102,3	90,4	258,2	2458	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 300,73 grami											
KARTUPEĻI 510 grami											

Otrdiena 20.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8,6	3,4	40,9	231	P4 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	L1 Ābolu plātsmaize*	100	11,0	12,9	69,9	441
B3 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130	V1 Omlete*	150	13,0	19,5	5,3	263
B4 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	V2 Cepeškrāsnī cepti dārzeņi*	300	5,8	10,4	24,3	219
P1 Dārzeņu zupa ar klīpām*	350	5,0	2,8	18,8	122	V3 Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
P2 Plov*	300	17,7	22,2	48,1	571						
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2,1	5,2	10,9	99						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	28,4	17,6	70,5	514	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	18,8	29,9	34,5	501
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30,3	31,2	98,5	958						
Kopā: Launags(L)	E18%	11,0	12,9	69,9	441	KOPĀ:	88,4	91,7	273,4	2413	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami											
AUGĻI un OGAS 42,5 grami											
DĀRZENI 404 grami											
KARTUPEĻI 110,5 grami											

Trešdiena 21.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P4 Piena mērce*	60	2,5	6,1	9,2	102
B2 Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1,2	2,5	3,5	41
B3 Sviestmaize ar sieru*	50/40/1	12,5	9,4	22,5	236	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132
B4 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,3	2,4	14,6	93	L2 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
P1 Biešu zupa*	350	5,0	7,0	17,9	161	V1 Miežu putra ar kartupeļiem un kupinātu	300	9,6	17,3	61,0	574
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	19,9	18,7	6,9	292	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	27,9	18,2	80,8	616	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	9,9	17,3	65,9	595
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	35,5	34,7	87,8	835						
Kopā: Launags(L)	E13%	19,2	14,4	22,8	298	KOPĀ:	92,5	84,6	257,3	2345	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 235,11 grami											
KARTUPEĻI 544 grami											

Ceturtdiena 22.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8,3	6,9	32,7	231	P5 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1,8	0,2	13,4	68
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	16,8	15,7	22,5	335	P6 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B3 Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	L1 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P1 Vistas zupa ar rīsiem*	300	7,2	4,5	20,5	158	L2 Svaigu gurķu-tomātu salāti*	80	0,4	3,0	1,3	34
P2 Mājas kotlete*	100	15,7	13,7	14,3	332	V1 Kartupeļu-biezpiena kātojums ar krēju	200	25,2	32,5	36,6	631
P3 Vārīti makaroni*	200	5,2	0,6	34,8	165	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P4 Krējuma mērce*	60	1,5	2,5	7,9	60						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	25,4	22,6	60,1	587	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	25,4	32,5	41,5	652
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	36,8	22,5	111,6	949						
Kopā: Launags(L)	E12%	2,4	11,0	33,3	301	KOPĀ:	90,0	88,6	246,5	2489	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 211,51 grami											
KARTUPEĻI 255 grami											

Piektdiena 23.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu*	300	8,0	2,5	41,5	220	P4 Krējuma mērce*	60	1,6	8,7	8,0	116
B2 Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2,1	2,6	2,8	43
B3 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	16,3	6,2	22,9	223	P6 Rudzu maize*	50	4,6	0,5	8,0	122
B4 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,3	2,4	14,6	93	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132
P1 Šampinjonu zupa*	300	4,6	3,0	21,2	132	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2 Cepta vista*	180	22,1	21,9	1,0	313	V1 Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	13,3	16,4	70,3	489
P3 Vārīti rīsi	200	5,0	1,8	39,3	194	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
Kopā: Brokastis(B)	E25%	32,7	14,9	79,2	599	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	13,6	16,4	75,2	510
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	40,0	38,6	80,3	921						
Kopā: Launags(L)	E16%	15,8	21,3	34,2	399	KOPĀ:	102,1	91,2	268,9	2428	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 127,31 grami											
KARTUPEĻI 255 grami											

Sestdiena 24.10.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 19-25.10.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.10.2026 10:38:38

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 24.10.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6,2	4,6	48,5	261	L1	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4,0	10,4	12,4	164
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	14,0	12,1	22,6	270	L2	Rudzu maize*	50	4,6	0,5	8,0	122
B3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	V1	Maltās gaļas mērce*	150	7,6	8,7	1,9	143
P1	Rasolņiks zupa*	300	4,1	17,1	15,9	328	V2	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203
P2	Tefteļi tomātu mērcē*	100	13,0	20,3	12,9	410	V3	Cepumi*	50	3,5	7,0	35,0	217
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V4	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P4	Biešu salāti ar eļļu.	80	1,5	9,6	11,2	137							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	21,0	16,7	76,0	555		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	19,0	17,7	79,9	583
	Kopā: Pusdienas(P)	E44%	25,4	47,4	90,4	1115							
	Kopā: Launags(L)	E11%	8,5	10,9	20,4	286		KOPĀ:		74,0	92,7	266,7	2539
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 388,8 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Svētdiena 25.10.														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	4,9	43,5	246	P4	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166	
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	L1	Burkānu salāti ar eļļu.	80	1,2	10,0	8,5	134	
B3	Kliju maize*	50	5,8	8,7	22,6	201	L2	Rudzu maize*	50	6,4	0,7	11,2	170	
B4	Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	V1	Makaronu sacepums ar spinātiem un si	250	19,7	13,5	50,1	410	
P1	Frikadeļu zupa*	350	7,1	18,5	17,1	303	V2	Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61	
P2	Mājas sautējums*	350	18,8	17,6	54,4	538	V3	Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	
P3	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	80	1,2	2,5	3,5	41								
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	27,4	26,9	73,2	603		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	20,5	14,5	67,5	492	
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	32,5	39,6	95,6	1049								
	Kopā: Launags(L)	E12%	7,6	10,8	19,8	304		KOPĀ:		88,0	91,8	256,0	2448	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami		DĀRZENI 288,82 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami												
AUGĻI un OGAS 127,5 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 25 grami		DĀRZENI 1956,28 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 124 grami		KARTUPEĻI 2439,5 grami												
AUGĻI un OGAS 170 grami														