

ĒDIENKARTE 1-7.06.26.

Pirmdiena 1.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P5 Burkānu salāti*	80	1.6	11.1	8.7	146
B2 Sviestmaize ar gaļu un sieru*	50/45/1	23.4	19.3	22.5	377	P6 Tumša maize ar sēklām*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Borsčs zupa*	300	4.7	4.3	18.5	137	V1 Mājas sautējums*	350	15.4	17.4	54.4	500
P2 Maltās gaļas šņicele*	90	14.1	11.8	1.1	245	V2 Svaigu dārzeņu salāti*	100	3.1	2.9	3.6	53
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Krējuma mērce*	60	1.6	8.7	8.0	116						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	32.0	22.0	68.2	619	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	19.3	20.3	63.0	576
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	31.4	38.3	89.5	913						
Kopā: Launags(L)	E11%	2.0	8.0	32.0	266	KOPĀ:	84.6	88.5	252.7	2374	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 388.32 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 2.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P4 Biešu salāti *	100	2.2	2.5	13.8	86
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.1	20.7	22.6	345	P5 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P1 Rasolņiks zupa*	300	5.8	11.4	16.4	229	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	12.9	14.3	85.8	524
P2 Ātrie kāpostu tīteņi*	300	18.9	16.8	20.2	386	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	5.1	0.3	37.7	179						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	29.0	29.3	69.3	674	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	13.1	14.3	90.7	545
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33.6	31.3	103.3	947						
Kopā: Launags(L)	E11%	19.5	14.2	24.7	262	KOPĀ:	95.3	89.1	288.0	2428	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENI 233.71 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 42.5 grami											

Trešdiena 3.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu*	300	7.0	2.6	43.4	225	P5 Ķīnas kāpost-burkānu salāti*		2.1	2.7	2.6	43
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.4	15.4	4.5	234	P6 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.5	2.6	14.6	96	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Dārzeņu zupa*	300	6.8	2.9	22.5	146	L2 Augļi-bumbieri, āboli	120	0.7	1.4	16.7	82
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	21.4	29.1	16.2	467	V1 Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	25.0	21.3	46.5	484
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V2 Kliju maize*	50	3.4	0.5	13.5	78
P4 Krējuma mērce*	60	1.6	3.7	8.0	72	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E22%	22.8	20.7	62.5	555	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	29.2	21.9	64.9	586
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	38.6	40.6	103.7	989						
Kopā: Launags(L)	E14%	2.7	9.4	48.7	348	KOPĀ:	93.2	92.5	279.8	2477	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 220.65 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Ceturtdiena 4.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P4 Piena mērce*	60	3.2	3.5	12.1	94
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*	80	1.8	11.6	8.5	150
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	P6 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B4 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 nūdelēm*	300	7.5	4.2	21.8	160	L2 Kefīrs*	200	5.5	6.3	8.0	110
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.0	8.9	13.7	235	V1 Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V2 Apcepti dārzeņi*	300	6.5	0.4	26.1	136
Kopā: Brokastis(B)	E27%	28.4	27.7	70.6	606	Kopā: Vakariņas(V)	E16%	19.5	14.9	31.3	354
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	42.4	29.0	114.6	944						
Kopā: Launags(L)	E16%	7.5	14.3	40.0	376	KOPĀ:	97.8	85.9	256.6	2280	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 258.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 510 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 5.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.5	4.9	12.5	104
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	11.7	20.1	9.1	268	P5 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	23.3	13.8	42.2	310
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	11.7	18.6	71.4	508
P1 Mājas soļanka*	300	5.7	6.1	19.8	156	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Makaroni ar gaļu*	300	20.2	10.2	45.2	418						
P3 Saldskābā mērce*	60	2.8	3.6	16.0	108						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	28.9	33.4	58.5	669	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	12.0	18.6	76.3	529
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	33.4	25.2	101.6	853						
Kopā: Launags(L)	E13%	23.3	13.8	42.2	310	KOPĀ:	97.5	91.0	278.7	2362	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 241.81 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 6.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.5	4.9	12.5	104
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	11.7	20.1	9.1	268	P5 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	23.3	13.8	42.2	310
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	11.7	18.6	71.4	508
P1 Mājas soļanka*	300	5.7	6.1	19.8	156	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Makaroni ar gaļu*	300	20.2	10.2	45.2	418						
P3 Saldskābā mērce*	60	2.8	3.6	16.0	108						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	28.9	33.4	58.5	669	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	12.0	18.6	76.3	529
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	33.4	25.2	101.6	853						
Kopā: Launags(L)	E13%	23.3	13.8	42.2	310	KOPĀ:	97.5	91.0	278.7	2362	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 241.81 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 1-7.06.26.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

01.06.2026 09:42:03

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 6.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P5 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/30/3	18.4	20.9	13.5	355	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Aukstā biešu zupa*	300	6.0	6.4	14.8	143	V1 Maltās gaļas mērce*	150	10.9	17.6	15.5	302
P2 Zivs kotlete*	100	14.6	19.9	15.7	364	V2 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	2.6	5.0	8.6	93						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	25.4	25.5	64.9	632	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	23.8	20.6	74.2	670
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	33.2	32.2	101.8	938						
Kopā: Launags(L)	E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		91.3	88.3	281.5	2594
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 266 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami						KARTUPEĻI 365.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Svētdiena 7.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Saldskābā maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	L1 Rabarberu plātsmaize*	100	8.6	13.3	59.6	393
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	V1 Sakņu salāti ar gaļu un krējumu*	200	10.5	11.0	33.2	303
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	V2 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
P1 Dārzeņu biezeņzupa*	300	4.3	7.6	13.3	141	V3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Plovs*	300	19.0	25.8	48.1	569						
P3 Biešu-burkānu salāti*	80	2.1	4.9	11.9	102						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	27.4	26.9	73.2	603	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	17.6	11.7	49.4	497
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	28.7	38.8	85.7	912						
Kopā: Launags(L)	E16%	8.6	13.3	59.6	393	KOPĀ:		82.2	90.7	267.9	2405
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 444.8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami						KARTUPEĻI 212.5 grami					
AUGĻI un OGAS 85 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 28 grami						DĀRZENI 2054.09 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 159 grami						KARTUPEĻI 2490.5 grami					
AUGĻI un OGAS 297.5 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 1-7.06.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

01.06.2026 09:42:03

Lapa Nr. 2 no 2