

Pirmdiena 1.09.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	3.3	35.7	199	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	19.8	22.5	346	L1	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	15.3	22.5	331
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P1	Biešu zupa*	350	3.4	2.6	20.9	123	V2	Sacepti dārzeņi*	300	8.3	5.4	51.9	298
P2	Maltās gaļas šnicle*	100	13.2	15.0	1.1	293	V3	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Kartupeļu biezenis*	250	8.8	2.3	48.7	257							
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.5	10.2	2.6	108							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E23%							
Kopā: Launags(L)						E40%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami						KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						91.3							
AUGĻI un OGAS 0 grami						89.4							
DĀRZENI 324.4 grami						241.7							
KARTUPEĻI 654.5 grami						2383							

Otrdiena 2.09.

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	P4	Piena mērce*	60	0.8	2.4	3.7	41
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.8	9.6	23.2	252	P5	Biešu-kāpostu salāti*	80	2.1	10.1	12.9	148
B3	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6	Saldskābā maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	14.6	93	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	20.4	17.6	3.1	175
P1	Ķirbju biezenzupa*	300	5.1	0.3	26.4	135	L2	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	100	9.3	32.3	2.9	403	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	12.4	3.7	81.3	410
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V2	Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E19%							
Kopā: Launags(L)						KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						93.1							
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami						88.6							
AUGĻI un OGAS 127.5 grami						287.8							
DĀRZENI 426 grami						2388							
KARTUPEĻI 382.5 grami													

Trešdiena 3.09.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P5	Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	L1	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B3	Augļu tēja*	200	0.0	0.0	6.1	25	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1	Lēcu zupa*	300	4.2	7.7	35.0	230	V1	Kartupeļu-siera plāčenis ar krējumu*	200	15.5	14.6	51.8	409
P2	Cūkgaļas gulašs*	150	14.6	26.5	12.8	434	V2	Burkānu-ķirbju salāti*	80	1.3	10.0	8.4	132
P3	Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	1.9	2.6	2.8	42							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	20.9	16.2	70.1	562		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	17.1	24.6	65.1	563
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30.5	39.3	96.8	975							
	Kopā: Launags(L)	E14%	8.8	9.9	40.6	354		KOPĀ:	77.2	90.0	272.6	2453	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 287.1 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 306 grami											
	AUGĻI un OGAS 0 grami												

Ceturtdiena 4.09.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P4	Krējuma mērce*	60	0.7	3.6	2.5	45
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5	Biešu salāti*	80	2.2	2.5	13.8	86
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	3.5	8.3	13.6	149	P6	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.0	0.0	6.1	25	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
P1	Dārzeņu zupa*	300	5.0	5.0	14.1	124	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.6	9.4	6.9	216	V2	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Kliju maize*	50	8.0	1.3	31.5	182
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E20%							
Kopā: Launags(L)						KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						106.4							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						91.3							
AUGĻI un OGAS 0 grami						227.6							
DĀRZENI 330.61 grami						2227							
KARTUPEĻI 331.5 grami													

Piektdiena 5.09.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Piena mērce*	60	2.5	1.1	9.2	57
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		3.1	2.8	2.6	47
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	P6	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B4	Kakao ar pienu*	200	3.4	2.4	10.8	80	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.0	28.6	49.1	474
P1	Borsčs zupa*	300	3.8	9.3	12.6	161	V1	Maltās gaļas mērce*	150	10.6	12.4	17.6	303
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	10.8	7.5	16.0	184	V2	Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209
P3	Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V3	Svaigi tomāti, gurķi*	80	0.5	0.1	1.8	10
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E21%							
Kopā: Launags(L)						KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						101.0							
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami						93.0							
AUGĻI un OGAS 0 grami						287.1							
DĀRZENI 318.2 grami						2533							
KARTUPEĻI 331.5 grami													

Sestdiena 6.09.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 1-7.09.2025.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

01.09.2025 09:46:08

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 6.09.													
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	43.6	241	P5	Rudzu maize*	50	7.6	1.5	28.9	232
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	23.6	19.9	22.5	380	L1	Kanēja smalkmaizīte*	70	6.8	9.4	55.8	335
B3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Plovs*	300	13.4	22.1	48.1	475
P1	Mājas soļanka*	300	6.4	6.2	25.1	182	V2	Svaigi gurķi ar krējumu un zaļumiem*	80/10	1.2	3.7	3.0	49
P2	Aknu strogonovs*	150	23.0	19.0	24.2	343	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209							
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.3	40							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	30.1	24.6	71.0	642		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	14.8	25.8	56.0	546
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	44.2	29.4	125.5	1005							
	Kopā: Launags(L)	E13%	6.8	9.4	55.8	335		KOPĀ:		95.9	89.2	308.3	2529
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 355.31 grami										
	PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami		KARTUPEĻI 340 grami										
	AUGĻI un OGAS 0 grami												

Svētdiena 7.09.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	5.6	3.9	41.1	222	P4	Saldskābā maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.1	20.7	22.6	345	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	13.2	16.5	70.0	487
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	8.0	4.2	23.5	170	V2	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	300	20.0	18.2	59.1	592							
P3	Kīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	2.0	2.6	3.2	45							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.0	28.4	68.9	651		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	13.4	16.5	74.9	508
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	35.5	26.1	106.4	972							
	Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399		KOPĀ:		90.8	92.3	284.4	2530
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 175.61 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 212.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 25 grami		DĀRZENI 2217.23 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 134 grami		KARTUPEĻI 2558.5 grami											
AUGĻI un OGAS 127.5 grami													