

Pirmdiena 11.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	3.3	35.7	199	P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	0.2	1.2	11
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45	17.4	23.6	22.6	382
B4 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	3.9	2.6	24.0	138	V2 Sacepti dārzeņi*	300	7.8	3.9	41.6	231
P2 Cūkgāļas gulašs*	150	13.1	21.3	3.0	342	V3 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti makaroni*	200	7.3	5.8	48.8	276						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.7	17.5	65.3	485	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	21.1	18.5	51.7	470
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	28.7	30.4	89.4	866						
Kopā: Launags(L)	E17%	17.4	23.6	22.6	382	KOPĀ:		94.0	90.1	229.0	2203
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 524.8 grami											
KARTUPEĻI 229.5 grami											

Otrdiena 12.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8.3	4.5	32.7	210	P5 Biešu salāti ar eļļu.	80	2.2	2.5	13.8	86
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	17.0	24.0	22.6	409	P6 Saldskābā maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	2.1	1.6	12.2	72	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Dārzeņu zupa*	300	3.3	4.9	12.1	108	V1 Sakņu sautējums ar gaļu*	350	19.0	17.6	53.8	509
P2 Vistas gaļas karbonāde*	100	26.5	21.6	14.4	385	V2 Svaigu tomātu-gurķu salāti*	80	1.0	2.5	2.8	38
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Piena mērce*	60	1.8	1.0	5.1	38						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	27.4	30.2	67.5	690	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	20.3	20.1	61.5	568
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	40.0	32.0	88.8	845						
Kopā: Launags(L)	E11%	2.0	8.0	32.0	266	KOPĀ:		89.6	90.3	249.8	2370
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 366.61 grami											
KARTUPEĻI 392.5 grami											

Trešdiena 13.083.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.4	2.7	2.4	43
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
B4 Augļu tēja*	200	0.0	0.0	5.3	21	L2 Cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Vistas zupa ar nūdelēm*	350	5.7	4.0	8.6	100	V1 Plānās pankūkas pildītas ar gaļu*	200/20	18.5	27.0	48.9	613
P2 Tefteļi tomātu mērcē*	100	13.4	20.2	14.9	401	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti kartupeļi*	250	7.0	0.4	49.7	210						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	27.6	26.8	71.6	595	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	18.7	27.0	53.8	634
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	33.8	28.3	96.2	919						
Kopā: Launags(L)	E11%	4.0	7.4	47.1	271	KOPĀ:		84.2	89.5	268.8	2419
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami											
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											
DĀRZENI 130.01 grami											
KARTUPEĻI 392.5 grami											

Ceturtdiena 14.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	3.4	40.9	231	P4 Krējuma mērce*	60	0.5	3.6	1.2	39
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	9.6	17.0	14.3	271	P5 Biešu salāti*	80	2.2	7.5	13.8	131
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6 Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
P1 Soļanka zupa*	300	6.6	6.2	26.0	182	L2 Cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P2 Mājas kotlete*	100	15.6	13.6	14.3	331	V1 Makaroni ar gaļu*	300	21.4	13.6	59.1	533
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V2 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
Kopā: Brokastis(B)	E25%	24.0	24.2	60.4	588	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	22.6	16.1	62.6	574
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	33.4	32.9	94.9	910						
Kopā: Launags(L)	E13%	10.3	8.9	43.6	304	KOPĀ:		90.3	82.1	261.5	2377
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 344.82 grami											
KARTUPEĻI 50 grami											

Piektdiena 15.08.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4 Rudzu maize*	50	7.6	1.5	28.9	232
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.0	28.6	34.4	415
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	10.5	11.0	13.5	244	V1 Maltās gaļas mērce*	150	16.4	9.8	19.0	295
B4 Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	V2 Vārīti kartupeļi*	250	8.0	0.4	56.8	240
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7.5	7.5	19.8	178	V3 Svaigi tomāti, gurķi*	80	0.5	0.1	1.8	10
P2 Plovš*	300	12.4	10.5	48.2	359	V4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		2.9	0.4	2.3	24						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.4	18.8	63.0	581	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	25.2	10.3	82.5	566
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	30.4	19.8	99.2	793						
Kopā: Launags(L)	E18%	24.0	28.6	34.4	415	KOPĀ:		105.0	77.6	279.0	2355
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
DĀRZENI 490.2 grami											
KARTUPEĻI 400 grami											

Sestdiena 16.08.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 11-17.08.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.08.2025 09:38:51

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 16.08.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	23.7	27.7	22.6	451	L1	Kanēja smalkmaizīte*	70	7.2	9.7	46.8	304
B3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Omlete*	150	10.2	12.5	5.1	184
P1	Frikadeļu zupa*	350	6.8	8.5	15.0	204	V2	Dārzeņu sautējums*	300	9.6	10.6	31.7	263
P2	Aknu strogonovs*	150	22.7	9.0	22.0	243	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)						Kopā: Vakariņas(V)						E19%	
Kopā: Pusdienas(P)												20.1	
Kopā: Launags(L)												23.1	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 305.9 grami						41.7	
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 467.5 grami						468	
AUGĻI un OGAS 0 grami													
						KOPĀ:						101.6	
												87.0	
												272.8	
												2414	

Svētdiena 17.08																					
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						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	Kīnas kāpostu-gurķu salāti*					80	1.7	2.5	4.8	43
B3	Sviestmaize ar sieru*					50/45/1	17.4	15.8	22.5	311	P6	Saldskābā maize*					50	3.2	0.6	12.4	99
B4	Tēja ar cukuru*					200	0.3	0.0	4.9	21	L1	Burkānu salāti ar sēkliņām*					80	1.8	1.7	8.6	61
P1	Dārzeņu biezenzupa*					300	3.4	10.1	15.6	165	L2	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*					100	19.9	18.7	6.9	292	V1	Tvaicēta kotlete*					100	13.5	10.2	14.3	267
P3	Vārīti kartupeļi*					250	7.0	0.4	49.7	210	V2	Vārīti griķi					200	7.6	2.0	38.1	203
Kopā: Brokastis(B)						E27%	29.7	22.2	71.1	619	Kopā: Vakariņas(V)						E20%	21.1	12.2	52.4	470
Kopā: Pusdienas(P)						E39%	37.8	38.4	98.6	912											
Kopā: Launags(L)						E14%	3.8	9.7	40.6	328	KOPĀ:						92.4	82.5	262.7	2329	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 343.01 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 392.5 grami															
AUGĻI un OGAS 0 grami																					
PIEVIENOTAIS SĀLS 30 grami						DĀRZENI 2505.35 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 115 grami						KARTUPEĻI 2324.5 grami															
AUGĻI un OGAS 127.5 grami																					