

Pirmdiena 13.07.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7,8	5,0	40,8	239	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2	Sviestmaize ar gaļu un sieru*	50/45/1	23,4	27,1	22,6	448	L1	Apcepti dārzeņi*	300	3,7	10,3	7,6	141
B3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
P1	Borsčs zupa*	300	4,7	9,3	19,0	184	V1	Makaroni ar sieru*	250	15,3	19,8	55,8	462
P2	Zivs kotlete*	100	12,5	9,0	8,9	229	V2	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P3	Kartupeļu biezenis*	250	9,6	2,3	55,0	287	V3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	2,5	2,7	3,6	48							
Kopā: Brokastis(B)		E29%	32,0	32,1	68,3	711	Kopā: Vakariņas(V)		E23%	22,9	21,7	69,2	574
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	34,7	24,4	107,1	914							
Kopā: Launags(L)		E11%	9,4	11,2	30,1	271	KOPĀ:		99,1	89,4	274,7	2469	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami		DĀRZENI 386,5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Otrdiena 14.07.

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	Piena mērce*	60	2,5	1,1	9,2	57
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	16,5	9,7	22,5	262	P5	Biešu salāti *	100	2,2	2,5	13,8	86
B3	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P6	Rudzu maize*	50	1,1	0,2	4,1	33
B4	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	16,4	15,0	2,6	149
P1	Rasolņiks zupa*	300	2,2	14,3	10,1	312	L2	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2	Maltās gaļas rulete*	100	13,2	15,0	1,1	293	V1	Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	11,5	18,3	61,7	459
P3	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V2	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
Kopā: Brokastis(B)		E23%	29,5	16,0	69,2	564	Kopā: Vakariņas(V)		E20%	11,5	18,3	66,6	479
Kopā: Pusdienas(P)		E40%	28,8	35,2	76,4	985	KOPĀ:						
Kopā: Launags(L)		E17%	18,4	23,0	34,6	416							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami		DĀRZENI 320,2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 170 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Trešdiena 15.07.

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	P5	Kīnas kāpost-burkānu salāti*		1,9	0,3	2,6	20
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	15,7	18,6	13,9	318	P6	Rudzu maize*	50	1,1	0,2	4,1	33
B3	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,3	2,4	14,6	93	L1	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P1	Dārzeņu zupa*	300	14,0	1,3	40,6	233	L2	Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
P2	Vistas gaļas karbonāde*	100	26,5	26,6	14,4	430	V1	Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	26,6	22,4	44,4	535
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	0,5	3,3	1,8	40	V3	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
Kopā: Brokastis(B)		E25%	26,0	23,6	71,9	636	Kopā: Vakariņas(V)		E25%	30,0	23,0	62,8	632
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	49,0	33,5	102,7	950							
Kopā: Launags(L)		E13%	2,5	9,0	44,5	328	KOPĀ:		107,5	89,1	281,9	2546	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami		DĀRZENI 206,74 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami		KARTUPEĻI 340 grami											
AUGĻI un OGAS 127,5 grami													

Ceturtdiena 16.07.

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	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1	Burkānu salāti ar eļļu.	80	2,1	12,6	9,1	162
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	11,4	13,2	22,5	298	L2	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
B4	Tēja ar cukuru*	200	0,0	0,0	4,9	20	V1	Kartupeļu plācenis pildīts ar gaļu*	350	16,2	23,0	51,8	574
P1	Vistas zupa ar nūdelēm*	300	8,6	9,2	25,1	222	V2	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20
P2	Makaroni ar gaļu*	300	29,3	21,5	59,2	605							
P3	Svaigu dārzeņu salāti*	80	2,7	2,8	3,8	50							
Kopā: Brokastis(B)		E24%	25,1	20,4	68,6	611	Kopā: Vakariņas(V)		E24%	16,2	23,0	56,7	594
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	46,0	34,5	108,7	1043							
Kopā: Launags(L)		E10%	9,0	14,5	17,7	249	KOPĀ:		96,3	92,3	251,6	2497	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 303,51 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Piektdiena 17.07.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	6,9	3,6	30,3	186	P4	Augļi-bumbieri, āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	P5	Rudzu maize*	50	6,4	0,7	11,2	170
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	5,8	0,9	22,5	130	L1	Omlete ar zaļumiem*	150	19,7	28,1	5,3	369
B4	Kakao ar pienu*	200	2,4	1,6	14,0	84	V1	Sāļais pīrāgs ar desu un sieru*	200	23,5	16,4	57,2	476
P1	Mājas soljanka*	300	3,3	3,5	20,0	116	V2	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P2	Maltās gaļas tefteli*	100	13,4	20,2	14,9	401							
P3	Dārzeņu sautējums*	300	6,6	0,6	32,9	169							
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	28,8	19,4	69,1	531		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	23,8	16,4	62,1	497
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30,2	26,0	91,6	917							
	Kopā: Launags(L)	E16%	19,7	28,1	5,3	369		KOPĀ:		102,5	89,8	228,0	2314
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 173,4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami		KARTUPEĻI 170 grami											
AUGĻI un OGAS 135,5 grami													

Sestdiena 18.07.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 13-19.07.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.07.2026 09:39:33

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 18.07.													
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	46,5	253	P4	Krējuma mērce*	60	0,4	7,4	1,1	72
B2	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5	Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	14,2	9,4	13,5	210	P6	Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
B4	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	4,9	20	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24,6	14,0	40,6	311
P1	Aukstā biešu zupa*	300	7,4	4,2	25,6	171	V1	Plovs*	300	10,8	15,2	38,6	375
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	120	16,7	24,2	0,8	376	V2	Marinēts gurķis	40	0,3	0,0	0,6	5
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V3	Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
Kopā: Brokastis(B)		E23%	25,5	17,8	65,2	545	Kopā: Vakariņas(V)		E23%	16,5	16,3	59,7	546
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	35,0	37,7	102,6	1019							
Kopā: Launags(L)		E13%	24,6	14,0	40,6	311	KOPĀ:		101,6	85,8	268,1	2421	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami		DĀRZENI 344,4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami		KARTUPEĻI 365,5 grami											
AUGĻI un OGAS 127,5 grami													

Svētdiena 19.07.																					
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums															
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor										
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	2,6	43,4	225	P5	Biešu-burkānu salāti*	80	1,6	10,1	11,4	145								
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	23,6	19,9	22,5	380	P6	Saldskābā maize*	50	5,4	1,0	20,6	166								
B3	Tēja ar cukuru*	200	0,0	0,0	4,9	20	L1	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266								
P1	Dārzeņu biezenzupa*	300	3,1	5,2	12,1	111	L2	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87								
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21,7	15,7	6,9	272	V1	Maltās gaļas mērce*	150	10,8	19,5	15,3	318								
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V2	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203								
P4	Piena mērce*	60	0,2	5,0	1,4	52	V3	Tēja ar cukuru*	200	0,0	0,0	4,9	20								
Kopā: Brokastis(B)						E25%	30,6	22,5	70,8	625	Kopā: Vakariņas(V)			E22%	18,3	21,5	58,3	540			
Kopā: Pusdienas(P)						E39%	38,9	37,4	102,7	984											
Kopā: Launags(L)						E14%	8,8	9,9	40,6	354	KOPĀ:							96,6	91,3	272,4	2502
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 207 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 382,5 grami															
AUGĻI un OGAS 0 grami																					
PIEVIENOTAIS SĀLS 24,5 grami						DĀRZENI 1941,75 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 108 grami						KARTUPEĻI 2193 grami															
AUGĻI un OGAS 390,5 grami																					