

## Pirmdiena 15.06.

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	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	4,6	0,5	8,0	122
B2 Sviestmaize ar gaļu un sieru*	50/45/1	24,9	13,3	22,9	328	L1 Apcepti dārzeņi*	300	14,4	11,0	31,9	282
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	18,5	181	V1 Makaroni ar sieru*	250	16,3	14,8	56,0	423
P2 Pikantā kotlete*	120	14,7	25,1	10,1	426	V2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0,7	0,5	16,2	72
P3 Kartupeļu biezenis*	250	4,5	2,1	17,3	108	V3 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1,2	2,5	3,5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	33,5	15,9	68,6	571	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	17,7	15,3	77,1	519
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	29,7	39,6	57,3	878						
Kopā: Launags(L)	E17%	20,2	11,9	54,3	412	<b>KOPĀ:</b>		<b>101,1</b>	<b>82,7</b>	<b>257,4</b>	<b>2380</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 505,41 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 170 grami					
AUGĻI un OGAS 170 grami											

## Otrdiena 16.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu*	300	8,0	2,5	41,5	220	P4 Biešu salāti *	100	2,2	2,5	13,8	86
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11,9	17,4	23,3	323	P5 Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
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 Rasoļņiks zupa*	300	5,1	11,0	16,7	196	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	15,0	14,5	99,3	589
P2 Teftelji 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	6,8	0,3	50,3	239						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25,7	23,6	70,0	630	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	15,3	14,5	104,2	610
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30,7	34,7	108,1	1021						
Kopā: Launags(L)	E10%	19,5	14,2	24,7	262	<b>KOPĀ:</b>		<b>91,2</b>	<b>87,1</b>	<b>307,0</b>	<b>2523</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami						DĀRZENI 204,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami						KARTUPEĻI 382,5 grami					
AUGĻI un OGAS 42,5 grami											

## Trešdiena 17.06.

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	P5 Ķīnas kāpost-burkānu salāti*		2,0	2,7	2,4	42
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12,2	15,0	4,5	231	P6 Rudzu maize*	50	2,8	0,5	25,4	112
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3,5	3,1	14,6	100	L1 Čepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P1 Dārzeņu zupa*	300	6,8	2,9	22,5	146	L2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	0,4	12,1	54
P2 Vistas gaļas karbonāde*	100	19,6	20,1	16,3	344	V1 Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	22,3	19,6	46,2	467
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	1,5	3,5	7,9	68	V3 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24
Kopā: Brokastis(B)	E24%	22,6	23,1	62,6	578	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	26,5	20,2	64,6	569
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	37,7	31,5	113,7	906						
Kopā: Launags(L)	E13%	2,5	8,4	44,1	320	<b>KOPĀ:</b>		<b>89,4</b>	<b>83,1</b>	<b>284,9</b>	<b>2373</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami						DĀRZENI 218,64 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 382,5 grami					
AUGĻI un OGAS 127,5 grami											

## Ceturtdiena 18.06.

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 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2 Vārīta ola*	1	3,7	2,8	0,2	46	L1 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1,2	10,0	8,5	134
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	11,4	9,3	22,5	262	L2 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B4 Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21	V1 Maltās gaļas mērce*	150	16,3	28,2	15,3	480
P1 Vistas zupa ar nūdelēm*	300	7,5	9,1	21,8	205	V2 Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203
P2 Cepelīni*	300	19,4	18,3	51,8	546	V3 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24
P3 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1,2	2,5	3,5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	23,9	15,4	68,5	560	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	24,6	30,2	58,3	707
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	33,6	31,0	97,6	958						
Kopā: Launags(L)	E12%	6,6	11,1	29,2	300	<b>KOPĀ:</b>		<b>88,8</b>	<b>87,8</b>	<b>253,6</b>	<b>2524</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami						DĀRZENI 230,42 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 382,5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Piektdiena 19.06.

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	P4 Rudzu maize*	50	6,5	1,2	24,7	199
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	L1 Karstmaizes ar desu un sieru*	200	9,9	8,5	23,9	230
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5,8	0,9	22,5	130	V1 Omlete ar zaļumiem*	150	25,5	29,0	27,7	499
B4 Kakao ar pienu*	200	3,8	2,6	16,4	108	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P1 Mājas soljanka*	300	6,9	7,8	19,9	180						
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	21,0	18,5	51,8	554						
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2,5	4,9	13,3	105						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31,7	21,3	73,8	579	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	25,7	29,0	32,6	520
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	36,9	32,5	109,7	1038						
Kopā: Launags(L)	E10%	9,9	8,5	23,9	230	<b>KOPĀ:</b>		<b>104,1</b>	<b>91,3</b>	<b>240,0</b>	<b>2367</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 227,21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Sestdiena 20.06.

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	P4 Rudzu maize*	50	6,5	1,2	24,7	199
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	L1 Karstmaizes ar desu un sieru*	200	9,9	8,5	23,9	230
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5,8	0,9	22,5	130	V1 Omlete ar zaļumiem*	150	25,5	29,0	27,7	499
B4 Kakao ar pienu*	200	3,8	2,6	16,4	108	V2 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P1 Mājas soljanka*	300	6,9	7,8	19,9	180						
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	21,0	18,5	51,8	554						
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2,5	4,9	13,3	105						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31,7	21,3	73,8	579	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	25,7	29,0	32,6	520
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	36,9	32,5	109,7	1038						
Kopā: Launags(L)	E10%	9,9	8,5	23,9	230	<b>KOPĀ:</b>		<b>104,1</b>	<b>91,3</b>	<b>240,0</b>	<b>2367</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 227,21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 15-21.06.26.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

12.06.2026 10:54:21

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena 20.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biežputra*	300	6,2	2,3	49,4	243	P4 Sautēti dārzeņi*	150	7,7	0,6	16,0	92
B2 Vārīta ola*	1	3,7	2,8	0,2	46	P5 Augļi-bumbieri, āboli	120	0,5	0,4	12,1	54
B3 Sviestmaize ar gaļas rulleti*	50/45/1	8,8	7,0	18,0	203	P6 Rudzu maize*	50	2,2	0,4	8,2	66
B4 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	23,9	23,6	34,4	369
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7,1	6,5	22,4	178	V1 Plovs*	300	19,1	25,8	48,2	570
P2 Tvaicētā kotlete*	150	13,5	13,3	0,8	266	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	2,2	0,4	8,2	66
Kopā: Brokastis(B)	E21%	19,5	12,1	72,5	516	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	21,6	26,2	57,0	641
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	37,8	21,5	109,8	895						
Kopā: Launags(L)	E15%	23,9	23,6	34,4	369	<b>KOPĀ:</b>		<b>102,8</b>	<b>83,4</b>	<b>273,8</b>	<b>2422</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 14 grami						DĀRZENI 486 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 365,5 grami					
AUGĻI un OGAS 127,5 grami											

## Svētdiena 21.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu*	300	7,0	4,9	43,5	246	P5 Biešu-burkānu salāti*	80	2,1	4,9	11,9	102
B2 Sviestmaize ar gaļas rulleti un sieru*	50/45/1	12,8	11,4	22,5	296	P6 Saldskābā maize*	50	2,2	0,4	8,2	66
B3 Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	L1 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P1 Dārzeņu biezenzupa*	300	8,6	3,0	22,4	148	L2 Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	18,4	17,6	6,8	273	V1 Mājas sautējums*	350	14,3	20,6	54,4	517
P3 Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V2 Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24
P4 Piena mērce*	60	2,5	6,1	9,2	102						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	20,6	16,3	70,9	566	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	15,1	20,6	59,4	541
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	41,3	34,0	96,6	894						
Kopā: Launags(L)	E15%	8,8	9,9	40,6	354	<b>KOPĀ:</b>		<b>85,8</b>	<b>80,8</b>	<b>267,4</b>	<b>2355</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 371,81 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 382,5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 34,5 grami						DĀRZENI 2244,19 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 134 grami						KARTUPEĻI 2405,5 grami					
AUGĻI un OGAS 467,5 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 15-21.06.26.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

12.06.2026 10:54:21

Lapa Nr. 2 no 2