

Pirmdiena 15.12.

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	Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	1.9	2.6	12.6	85
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.0	15.1	22.5	306	P6	Tumša maize ar sēklām*	50	1.1	0.2	10.2	45
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L1	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367
P1	Rasolņiks zupa*	300	3.3	8.1	20.5	259	V1	Omlete*	150	13.0	11.6	5.3	192
P2	Zivs kotlete*	100	14.7	11.9	15.7	292	V2	Cepti dārzeņi*	300	11.8	8.9	38.8	321
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P4	Krējuma mērce*	60	0.4	2.4	1.1	27	V4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)		E22%	25.6	20.1	68.2	570	Kopā: Vakariņas(V)		E26%	31.4	21.4	71.5	667
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	28.2	25.5	110.3	947	KOPĀ:						
Kopā: Launags(L)		E14%	12.9	19.2	22.6	367							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 341.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 620.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Otrdiena 16.12.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	5.6	35.7	220	P4	Piena mērce*	60	3.0	1.2	12.5	74
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	P6	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B4	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L1	Kanēļa smalkmaizīte*	70	10.0	9.8	66.3	393
P1	Biešu zupa*	350	5.1	7.0	17.8	161	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	15.7	14.4	41.0	462
P2	Maltās gaļas šnicele*	90	13.1	20.2	5.8	373	V2	Kliju maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3	Vārīti makaroni*	200	7.3	0.8	48.8	231	V3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)		E22%	26.8	27.6	65.4	577	Kopā: Vakariņas(V)		E23%	21.0	14.9	53.9	608
Kopā: Pusdienas(P)		E40%	36.5	32.8	108.8	1052	KOPĀ:						
Kopā: Launags(L)		E15%	10.0	9.8	66.3	393							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		DĀRZENI 404.62 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami		KARTUPEĻI 246.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Trešdiena 17.12.

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	Biešu salāti ar ķimenēm*					100	1.6	0.1	11.3	53	
B2	Sviestmaize ar sieru*					50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5	Rudzu maize*					50	5.4	1.0	20.6	166	
B3	Vārīta ola*					1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266	
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*					200	3.8	2.6	16.4	108	L2	Kefīrs*					200	4.1	4.7	6.0	82	
P1	Zivju zupa*					300	5.4	4.6	9.3	103	V1	Kartupeļu-gaļas sacepums*					350	14.2	14.5	53.0	456	
P2	Gulašs*					150	12.4	23.9	4.0	359	V2	Burkānu-ķirbju salāti*					80	2.3	3.7	13.6	100	
P3	Vārīti griķi*					200	7.6	2.0	38.1	203	V3	Kliju maize*					50	3.4	0.5	13.5	78	
Kopā: Brokastis(B)						E27%	30.9	26.8	73.6	675	Kopā: Vakariņas(V)						E25%	19.9	18.8	80.2	634	
Kopā: Pusdienas(P)						E35%	32.4	31.8	83.3	883	KOPĀ:						89.4 90.0 275.1 2542					
Kopā: Launags(L)						E14%	6.1	12.7	38.0	349												
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 311.7 grami																
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami																
AUGĻI un OGAS 0 grami																						

Ceturtdiena 18.12.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P4	Svaīgu dārzeņu salāti*	80	1.5	2.5	4.1	41
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	4.7	8.5	18.1	175	L1	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1	Borsčs zupa*	300	3.9	3.9	14.7	122	V1	Makaroni ar sieru*	250	15.3	9.8	55.8	373
P2	Mājas kotlete*	100	16.2	21.5	15.8	435	V2	Cepti dārzeņi*	250	4.7	10.4	12.5	163
P3	Kartupeļu biezenis*	250	9.6	2.3	55.0	287	V3	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
Kopā: Brokastis(B)		E23%	27.8	27.6	66.1	583	Kopā: Vakariņas(V)		E22%	20.0	20.2	73.1	555
Kopā: Pusdienas(P)		E41%	36.6	31.2	110.3	1050	KOPĀ:						
Kopā: Launags(L)		E14%	8.8	9.9	40.6	354							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		DĀRZENI 232.67 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 442 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Piektdiena 19.12.

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	6.9	32.7	231	P4	Piena mērce*	60	0.6	3.4	2.3	43
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.2	0.1	16.4	75
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	22.6	13.6	325	P6	Rudzu maize*	50	7.6	1.5	28.9	232
B4	Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	18.8	10.8	45.0	302
P1	Dārzeņu zupa*	300	4.5	0.3	20.3	103	V1	Maltās gaļas mērce*	150	8.5	9.9	17.6	233
P2	Vistas gaļas karbonāde*	100	18.6	18.3	0.7	262	V2	Vārīti kartupeļi*	250	6.8	0.3	50.3	239
P3	Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V3	Marinēts gurķis*	40	0.3	0.0	0.6	5
Kopā: Brokastis(B)		E29%	30.2	34.6	55.0	675	Kopā: Vakariņas(V)		E20%	15.6	10.3	68.5	477
Kopā: Pusdienas(P)		E38%	37.6	25.4	107.7	910	KOPĀ:						
Kopā: Launags(L)		E13%	18.8	10.8	45.0	302							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 355.2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Sestdiena 20.12.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 15-21.12.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

12.12.2025 12:51:37

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 20.12.														
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	46.5	253	P5	Rudzu maize*	50	7.6	1.5	28.9	232	
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	15.8	22.4	9.1	311	L1	Ābolu plātsmaize*	100	4.6	15.6	29.2	277	
B3	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20	L2	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20	
P1	Mājas soļanka*	300	4.2	6.2	28.1	222	V1	Plov*	300	15.3	15.0	64.2	511	
P2	Aknu strogonovs*	150	21.0	10.8	10.7	206	V2	Svaigs gurķis, tomāts*	40	0.5	0.1	1.8	10	
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166	
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.2	2.2	12.2	77								
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	22.0	27.1	60.5	583		Kopā: Vakariņas(V)	E27%	21.3	16.2	86.7	687	
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	41.8	20.9	130.2	977								
	Kopā: Launags(L)	E12%	4.6	15.6	34.0	296		KOPĀ:		89.7	79.8	311.4	2543	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 286.8 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami		KARTUPEĻI 408 grami												
AUGĻI un OGAS 42.5 grami														

Svētdiena 21.12.														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P4	Saldskābā maize*	50	7.6	1.5	28.9	232	
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	
B3	Tēja ar cukuru*	200	0.0	0.0	4.9	20	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266	
B4	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	9.4	18.7	9.1	289	V1	Kartupeļu-ķirbju plācenīši ar krējumu*	200/15	15.3	14.1	78.1	510	
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	6.7	6.8	24.2	225	V2	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	300	17.9	18.0	45.2	526								
P3	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	3.0	2.8	3.3	49								
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	22.5	27.3	55.8	612		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	16.1	14.1	83.0	534	
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	35.1	29.0	101.5	1032								
	Kopā: Launags(L)	E15%	15.8	21.3	34.2	399		KOPĀ:		89.5	91.7	274.6	2577	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami		DĀRZENI 298.01 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 280.5 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 27.5 grami		DĀRZENI 2230.5 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 148 grami		KARTUPEĻI 2788 grami												
AUGĻI un OGAS 42.5 grami														