

## Pirmdienas 20.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B2 Sviestmaize ar gaļu un sieru*	50/45/1	23.4	19.3	22.5	377	V1 Makaronu sautējums ar spinātiem un si	300	17.5	14.6	70.3	485
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V2 Burkānu salāti*	80	1.3	0.1	9.9	50
P1 Borsčs zupa*	300	4.4	4.3	16.4	137	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	20.9	18.5	51.7	553						
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	2.8	10.4	3.4	118						
P4 Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	32.0	24.3	68.2	640	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	19.6	14.7	85.1	559
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	33.5	34.2	92.1	973						
Kopā: Launags(L)	E11%	2.0	8.0	32.0	266	<b>KOPĀ:</b>		<b>87.0</b>	<b>81.3</b>	<b>277.5</b>	<b>2439</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 339.41 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Otrdienas 21.04.

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	P5 Biešu salāti ar ķimenēm*	100	2.4	4.9	14.1	110
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruli*	50/45/1	23.4	19.3	22.5	377	P6 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	14.8	22.8	3.2	226
P1 Rasolņiks zupa*	300	3.6	1.9	15.5	100	L2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P2 Zivs kotlete*	100	14.6	9.9	15.7	274	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	13.1	24.1	84.8	609
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Krējuma mērce*	60	2.5	0.3	15.5	75						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	31.6	24.2	68.9	639	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	13.4	24.1	89.7	630
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	35.2	18.4	131.8	963						
Kopā: Launags(L)	E14%	20.5	23.7	25.7	356	<b>KOPĀ:</b>		<b>100.8</b>	<b>90.4</b>	<b>316.1</b>	<b>2588</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 230.5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Trešdienas 22.04.

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 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	12.3	22.5	271	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L2 Augļi-bumbieri, āboli	120	0.5	1.0	12.5	61
B4 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	1.9	1.4	12.2	69	V1 Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	18.9	15.1	40.4	371
P1 Dārzenu zupa*	300	3.0	12.5	6.0	150	V2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P2 Vistas gaļas plov*	300	24.9	18.7	45.3	473	V3 Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
P3 Svaigu dārzenu salāti	80	3.2	12.2	4.8	141						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	28.7	22.4	78.4	649	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	24.6	16.0	67.8	520
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	36.4	44.5	76.8	930						
Kopā: Launags(L)	E14%	2.5	9.0	44.5	328	<b>KOPĀ:</b>		<b>92.3</b>	<b>91.9</b>	<b>267.5</b>	<b>2426</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 293.6 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami	KARTUPEĻI 255 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

## Ceturtdienas 23.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P4 Piena mērce*	60	3.7	1.2	17.3	96
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*	80	1.8	1.7	8.5	61
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	0.3	0.0	4.9	21	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	4.6	1.6	21.7	122	L2 Kefirs*	200	5.5	6.3	8.0	110
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.6	19.4	6.9	306	V1 Omlete*	150	10.4	12.7	5.1	187
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V2 Apcepti dārzeņi*	300	4.5	10.2	22.6	203
Kopā: Brokastis(B)	E26%	28.4	27.7	70.6	606	Kopā: Vakariņas(V)	E17%	15.0	22.9	27.8	390
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	43.9	25.3	125.4	988						
Kopā: Launags(L)	E16%	7.5	14.3	40.0	376	<b>KOPĀ:</b>		<b>94.8</b>	<b>90.1</b>	<b>263.8</b>	<b>2361</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 205.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 510 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Piektdienas 24.04.

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	6.9	32.7	231	P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	0.2	12.0	58
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	12.3	22.5	271	P5 Rudzu maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacepums ar krējumu*	200	23.5	23.9	48.6	427
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	15.1	14.1	92.2	564
P1 Mājas soļanka*	300	4.5	2.2	19.2	124	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Makaroni ar gaļu*	300	21.4	18.5	59.1	578						
P3 Saldskābā mērce*	60	2.7	2.7	15.8	99						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	32.0	25.6	71.9	672	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	15.4	14.1	97.1	585
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	33.5	24.1	131.5	970						
Kopā: Launags(L)	E16%	23.5	23.9	48.6	427	<b>KOPĀ:</b>		<b>104.4</b>	<b>87.6</b>	<b>349.0</b>	<b>2654</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 239.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Sestdienas 25.04.

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	6.9	32.7	231	P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	0.2	12.0	58
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	12.3	22.5	271	P5 Rudzu maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiena sacepums ar krējumu*	200	23.5	23.9	48.6	427
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	15.1	14.1	92.2	564
P1 Mājas soļanka*	300	4.5	2.2	19.2	124	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Makaroni ar gaļu*	300	21.4	18.5	59.1	578						
P3 Saldskābā mērce*	60	2.7	2.7	15.8	99						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	32.0	25.6	71.9	672	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	15.4	14.1	97.1	585
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	33.5	24.1	131.5	970						
Kopā: Launags(L)	E16%	23.5	23.9	48.6	427	<b>KOPĀ:</b>		<b>104.4</b>	<b>87.6</b>	<b>349.0</b>	<b>2654</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 239.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

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

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 20-26.04.26.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

20.04.2026 08:11:24

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena 25.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P5 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/30/3	15.9	17.5	13.5	316	L1 Augļi-bumbieri,āboli	150	0.7	0.5	16.2	72
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Zemnieku zupa*	300	4.0	10.6	22.4	291	V1 Maltās gaļas mērcē*	150	9.7	16.5	15.2	310
P2 Teftelji saldskābā mērcē*	100	13.4	20.2	14.9	401	V2 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	3.2	5.0	11.8	111						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	22.9	22.1	64.9	593	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	19.0	18.8	68.5	580
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	29.0	36.5	114.7	1108						
Kopā: Launags(L)	E13%	2.7	8.5	48.2	338	<b>KOPĀ:</b>		<b>73.6</b>	<b>85.9</b>	<b>296.2</b>	<b>2620</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 242.74 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami					
AUGĻI un OGAS 170 grami											

## Svētdiena 26.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Krējuma mērcē*	60	1.3	0.1	8.1	39
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Biešu-burkānu salāti*	80	1.8	2.5	11.6	78
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	P6 Saldskābā maize*	50	5.5	0.6	9.6	146
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.1	22.9	22.6	377
P1 Dārzeņu biezeņzupa*	300	8.4	5.6	20.8	169	V1 Omlete pildīta ar dāržeņiem*	200	23.8	20.4	32.1	423
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	9.7	16.7	15.9	261	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)	E25%	27.4	26.9	73.2	603	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	28.6	20.9	45.0	565
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	31.7	27.4	105.3	888						
Kopā: Launags(L)	E15%	17.1	22.9	22.6	377	<b>KOPĀ:</b>		<b>104.8</b>	<b>98.1</b>	<b>246.1</b>	<b>2434</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 13.5 grami						DĀRZENI 526.8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 110.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 34 grami						DĀRZENI 2078.65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 143 grami						KARTUPEĻI 2320.5 grami					
AUGĻI un OGAS 297.5 grami											

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

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 20-26.04.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

20.04.2026 08:11:24

Lapa Nr. 2 no 2