

Pirmdiena 20.10.

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 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.0	2.6	3.0	44
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.1	22.9	22.6	377	P6 Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
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	5.2	4.4	19.6	143	V1 Omlete*	150	10.9	19.7	1.3	241
P2 Zivs kotlete*	100	15.7	6.7	15.7	225	V2 Cepti dārzeņi*	300	6.2	10.4	33.1	256
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Piena mērce*	60	2.6	1.1	9.8	60						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	25.7	25.6	68.3	619	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	17.9	30.1	39.4	520
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	37.7	16.2	119.0	875						
Kopā: Launags(L)	E15%	12.9	19.2	22.6	367	KOPĀ:		94.2	91.1	249.3	2381
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 21.10.

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 Piena mērce*	60	3.3	3.5	12.8	97
B2 Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	P5 Biešu-burkānu salāti ar eļļu.	80	1.3	0.1	9.3	45
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
B4 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	0.8	0.6	10.3	50	V1 Biezpiena plācenīši ar krējumu*	150/15	26.8	28.9	41.8	459
P1 Dārzeņu biezenzupa*	300	10.5	0.7	37.7	205	V2 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Maltās gaļas rulete*	100	12.4	16.5	9.0	338						
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.1	19.1	68.8	607	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	27.5	28.9	46.8	483
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	34.3	21.2	119.0	923						
Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382	KOPĀ:		104.3	92.9	257.1	2395
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdiena 22.10.

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 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	19.0	14.7	22.5	315	L1 Kanēļa smalkmaizīte*	100	6.8	11.0	38.9	284
B3 Augļu tēja*	200	0.0	0.0	6.1	25	L2 Kefīrs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P1 Šampinjonu zupa*	300	5.4	5.4	25.3	173	V1 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	16.5	17.9	53.0	512
P2 Cūkgaļas gulašs*	150	14.2	19.8	17.2	383	V2 Burkānu-ķirbju salāti*	80	2.7	8.2	13.9	144
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2.0	2.6	3.2	45						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	26.0	19.7	72.1	586	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	19.2	26.2	67.0	655
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	34.6	31.0	104.4	969						
Kopā: Launags(L)	E14%	10.9	15.7	45.0	366	KOPĀ:		90.7	92.5	288.4	2576
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 23.10.

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 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2.0	2.6	3.1	44
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Klīju maize ar sviestu*	50/10	3.5	8.3	13.6	149	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 Biešu zupa*	350	5.7	10.0	22.9	212	V1 Makaroni ar sieru*	250	14.2	9.7	48.8	340
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.0	18.9	13.7	324	V2 Dārzeņu sautējums*	300	5.7	10.4	33.3	255
P3 Kartupeļu biezenis*	250	9.6	2.3	55.0	287	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.7	27.4	61.6	557	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	20.7	20.1	87.0	619
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	43.7	34.9	115.3	1032						
Kopā: Launags(L)	E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		100.0	92.3	304.5	2562
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 24.10.

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 Piena mērce*	60	0.6	2.4	2.3	34
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	3.8	6.7	19.0	156
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	11.7	11.2	18.0	270	P6 Rudzu maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B4 Kakao ar pienu*	200	4.8	3.2	13.4	109	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	22.4	20.0	75.6	521
P1 Dārzeņu zupa*	300	3.5	0.2	19.6	97	V1 Maltās gaļas mērce*	150	8.3	9.0	17.6	248
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	17.8	22.2	8.8	348	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)	E26%	29.9	22.8	64.4	651	Kopā: Vakariņas(V)	E19%	15.4	9.4	68.5	491
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	31.8	33.6	93.1	862						
Kopā: Launags(L)	E21%	22.4	20.0	75.6	521	KOPĀ:		99.6	85.6	301.5	2525
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 38 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 25.10.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 20-26.10.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

20.10.2025 08:24:18

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 25.10.													
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	43.6	241	P5	Rudzu maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	21.4	18.9	23.2	359	L1	Ābolu plātsmaize*	100	11.0	12.9	69.9	441
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P1	Mājas soļanka*	300	4.6	6.6	28.8	231	V1	Plov*	300	15.2	23.0	64.2	583
P2	Aknu strogonovs*	150	21.9	8.9	16.8	217	V2	Svaigs gurķis*	40	0.4	0.0	1.2	7
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.1	10.1	12.9	148							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	28.4	23.5	71.7	624		Kopā: Vakariņas(V)	E24%	16.5	23.2	67.1	614
	Kopā: Pusdienas(P)	E34%	36.5	26.2	112.9	868							
	Kopā: Launags(L)	E18%	11.8	12.9	74.8	465		KOPĀ:		93.2	85.7	326.5	2572
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 22 grami												
	AUGĻI un OGAS 42.5 grami												
	DĀRZENI 323.3 grami												
	KARTUPEĻI 408 grami												

Svētdiena 26.10.														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	2.5	41.5	220	P4	Saldskābā maize*	50	5.4	1.0	20.6	166	
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.0	12.9	22.5	274	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266	
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Kartupeļu-ķirbju plācenīši ar krējumu*	200/15	9.3	16.1	51.2	393	
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	7.6	4.5	24.1	175	V2	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	300	20.0	28.2	59.2	681								
P3	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	2.9	2.7	3.2	49								
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	28.9	19.2	69.2	582		Kopā: Vakariņas(V)	E17%	10.1	16.1	56.1	417	
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	35.9	36.4	107.2	1071								
	Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399		KOPĀ:		90.7	93.0	266.6	2469	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 290 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 238 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 27 grami		DĀRZENI 2323.78 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 148 grami		KARTUPEĻI 3085.5 grami												
AUGĻI un OGAS 42.5 grami														