

Pirmdiena 21.07.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	3.3	35.7	199	P4	Tumša maize ar sēklām*	50	7.6	1.5	28.9	232
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	L1	Rabarberu plātsmaize*	100	8.4	12.6	52.0	359
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	V1	Dārzenu sautējums ar gaļu*	300	12.8	10.7	34.7	361
B4	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V2	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
P1	Biešu zupa*	350	3.2	2.6	19.2	115	V3	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	300	14.6	42.6	45.2	711							
P3	Svaigu tomātu-gurķu salāti	80	0.8	3.1	2.6	42							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E22%							
Kopā: Launags(L)						18.4							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						11.8							
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami						60.3							
AUGĻI un OGAS 0 grami						548							
DĀRZENI 420.71 grami						79.7							
KARTUPEĻI 212.5 grami						91.6							
						273.5							
						2490							

Otrdiena 22.07.

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	4.5	32.7	210	P5	Biešu salāti ar eļļu.	80	1.8	2.5	11.5	75
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	17.0	16.2	22.5	338	P6	Saldskābā maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	2.1	1.6	12.2	72	L1	Cepumi*	50	2.8	11.2	44.8	373
P1	Dārzeņu zupa*	300	5.4	5.0	15.2	130	V1	Kartupeļu-biezpiena kārtojums ar krēju	200	26.7	31.8	30.4	595
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	15.9	13.6	16.0	287	V2	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
P3	Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4	Piena mērce*	60	2.9	1.2	11.8	70							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E26%							
Kopā: Launags(L)						E15%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 376.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 212.5 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami						KOPĀ:							
						94.8 93.0 265.4 2572							

Trešdiena 23.07.

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	Kīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.4	2.7	2.4	43
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	5.8	0.9	22.5	130	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	19.7	24.0	31.6	433
B4	Augļu tēja*	200	0.0	0.0	5.3	21	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P1	Vistas zupa ar lēcām*	350	3.7	0.4	32.9	153	V2	Dārzenu sautējums*	300	7.3	10.4	23.9	221
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	16.7	17.4	6.9	264	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Kartupeļu biezenis*	250	8.8	2.3	48.7	257							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
E22%						E20%							
Kopā: Pusdienas(P)						20.5							
E39%						25.0							
Kopā: Launags(L)						34.0							
E19%						46.0							
24.0						104.7							
31.6						89.5							
433						248.7							
KOPĀ:						2280							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 286.91 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 425 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena 24.07.

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	Saldskāba mērce*	60	0.4	2.4	1.2	28
B2	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	9.1	8.9	13.5	211	P5	Biešu salāti*	80	2.6	7.5	16.1	142
B3	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	16.4	15.0	2.6	149
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
P1	Pupiņu zupa*	300	2.7	10.4	13.0	247	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	15.6	14.0	101.6	597
P2	Kotlete pildīta ar dārzeņiem *	100	13.9	20.4	25.7	400	V2	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209							
	Kopā: Brokastis(B)	E21%	23.5	16.1	59.6	528		Kopā: Vakariņas(V)	E27%	22.4	15.9	110.2	684
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	25.5	41.0	100.1	1026							
	Kopā: Launags(L)	E13%	22.8	15.7	13.8	320		KOPĀ:		94.3	88.8	283.6	2557
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 317.2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami		KARTUPEĻI 348.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Piektdiena 25.07.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Piena mērce*	60	2.5	1.1	9.2	57
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		3.0	0.4	2.5	25
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	P6	Rudzu maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B4	Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.0	28.6	34.4	415
P1	Aukstā biešu zupa*	300	7.4	7.5	19.7	178	V1	Makaroni ar sieru*	250	17.4	10.1	69.7	439
P2	Zivs kotlete*	100	14.6	19.9	15.7	364	V2	Svaigu tomātu salāti*	80	0.5	5.1	1.8	55
P3	Vārīti kartupeļi	250	7.0	0.4	49.7	210	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E21%							
Kopā: Launags(L)						E17%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 317.31 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami						KARTUPEĻI 375.5 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami						KOPĀ:							
						105.4 92.4 283.6 2429							

Sestdiena 26.07.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 21-27.07.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.07.2025 08:12:05

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 26.07.													
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	43.6	241	P5	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	23.6	19.9	22.5	380	L1	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1	Frikadeļu zupa*	350	7.1	8.5	17.1	214	V1	Plovs*	300	15.5	22.9	64.9	558
P2	Aknu strogonovs*	150	22.9	9.0	23.4	250	V2	Marinēts gurķis	40	0.3	0.0	0.6	5
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.3	40							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	30.1	24.6	71.0	642		Kopā: Vakariņas(V)	E24%	16.0	22.9	70.3	584
	Kopā: Pusdienas(P)	E36%	42.5	21.4	108.5	878							
	Kopā: Launags(L)	E14%	8.8	9.9	40.6	354		KOPĀ:		97.5	78.8	290.3	2458
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 266 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 340 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Svētdiena 27.07.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	2.4	2.7	2.4	43
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Saldskābā maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B3	Sviestmaize ar desu*	50/45/1	8.4	16.8	9.8	245	L1	Cepumi, keksiņi*	50	2.8	11.2	44.8	373
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Kartupeļu plācenis ar gaļu un sieru*	200	12.9	14.7	40.3	412
P1	Zemnieku zupa*	300	8.8	4.5	41.3	247	V2	Burkānu salāti ar eļļu*	80	1.2	0.1	8.4	44
P2	Tvaicēta kotlete ar zaļumiem*	100	12.2	18.1	0.8	340	V3	Kliju maize*	50	2.3	0.4	9.0	52
P3	Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	17.1	3.4	65.6	364	V4	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E21%							
Kopā: Launags(L)						E15%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 599.81 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 204 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 30 grami						DĀRZENI 2584.14 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 125 grami						KARTUPEĻI 2118 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami													
						KOPĀ:							
						81.7 80.7 280.1 2504							