

Pirmdiena 24.08.

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	P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2,5	2,7	3,6	48
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	5,4	1,0	20,6	166
B3 Kliju maize*	50	5,8	8,7	22,6	201	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17,5	15,8	22,8	312
B4 Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	4,9	24	V1 Omlete*	150	10,4	12,7	5,1	187
P1 Borsčs zupa*	300	4,7	6,8	19,0	162	V2 Dārzeņu sautējums	300	9,2	10,5	38,5	292
P2 Maltās gaļas šņicele*	90	16,0	14,5	15,8	317	V3 Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21
P3 Kartupeļu biezenis*	250	9,6	2,3	55,0	287						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28,2	24,6	70,5	575	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19,9	23,2	48,6	500
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	38,2	27,4	114,0	979						
Kopā: Launags(L)	E13%	17,5	15,8	22,8	312	KOPĀ:	103,8	91,0	255,9	2366	
PIEVIENTAIS SĀLS 4,5 grami	DĀRZENI 412,2 grami										
PIEVIENTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 552,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 25.08.

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	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*		80	2,9	5,2	3,4	72						
B2	Sviestmaize ar desu un sieru*		50/45/1	16,2	14,6	22,9	309	P6	Rudzu maize*		50	4,6	0,5	8,0	122						
B3	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,0	4,9	21	L1	Burkānu salāti ar eļļu.		80	1,2	10,0	8,5	134						
P1	Rasolņiks zupa*		300	2,7	2,6	16,4	102	L2	Cepumi*		50	2,0	8,0	32,0	266						
P2	Vistas gaļas karbonāde*		150	23,6	19,0	14,3	347	V1	Kartupeļu-biezpiena kātojums ar krēju		200	25,5	22,3	42,6	478						
P3	Vārīti rīsi		200	5,0	1,8	39,3	194	V2	Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	4,9	20						
P4	Piena mērce*		60	1,4	3,5	7,2	66														
	Kopā: Brokastis(B)		E23%	24,4	17,1	69,3	550		Kopā: Vakariņas(V)		E21%	25,5	22,3	47,5	497						
	Kopā: Pusdienas(P)		E38%	40,1	32,6	88,6	902														
	Kopā: Launags(L)		E17%	3,2	18,0	40,5	400		KOPĀ:		93,2	90,0	246,0	2350							
	PIEVIENTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 258,01 grami																		
	PIEVIENTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 297,5 grami																		
	AUGĻI un OGAS 0 grami																				

Trešdiena 26.08.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*					300	7,0	2,6	43,4	225	P4	Rudzu maize*					50	3,2	0,6	12,4	99		
B2	Sviestmaize ar sieru*					50/45/1	12,5	11,9	13,5	219	L1	Cepumi*					50	2,0	8,0	32,0	266		
B3	Vārīta ola*					1	5,1	3,8	0,3	63	V1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu*					200/15	11,7	11,9	65,4	423		
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*					200	3,3	2,4	14,6	93	V2	Biezpiens ar krējumu*					100	13,8	13,3	2,2	132		
P1	Mājas soļanka*					300	6,8	12,4	24,4	334	V3	Tēja ar cukuru					200	0,3	0,0	4,9	21		
P2	Makaroni ar gaļu*					300	21,4	13,6	59,1	533													
P3	Biešu salāti ar eļļu.					80	1,6	10,0	11,3	142													
	Kopā: Brokastis(B)					E24%	27,8	20,7	71,8	600		Kopā: Vakariņas(V)					E23%	25,7	25,2	72,5	577		
	Kopā: Pusdienas(P)					E43%	33,0	36,6	107,3	1109													
	Kopā: Launags(L)					E10%	2,0	8,0	32,0	266		KOPĀ:						88,5	90,5	283,6	2552		
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami						DĀRZENI 204,7 grami																	
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 297,5 grami																	
AUGĻI un OGAS 0 grami																							

Ceturtdiena 27.08.

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 Krējuma mērce*	60	1,6	3,7	8,0	72
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13,8	13,3	2,2	132	P5 Svaigu dārzenu salāti*	80	2,7	2,8	3,8	50
B3 Kliju maize*	50	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 Burkānu salāti ar eļļu.	80	2,5	12,6	11,9	176
P1 Vistas zupa ar nūdelēm*	350	7,1	8,5	17,1	214	L2 Kliju maize*	50	5,8	0,9	22,5	130
P2 Mājas kotlete*	100	15,7	13,7	14,3	332	V1 Kartupeļu plācenis pildīts ar gaļu*	350	16,2	18,0	51,8	530
P3 Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0,5	1,0	12,5	61
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28,4	27,7	70,6	606	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	16,8	19,0	64,3	591
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	40,1	31,7	101,8	1036						
Kopā: Launags(L)	E12%	8,2	13,5	34,4	306	KOPĀ:	93,6	92,0	271,1	2539	
PIEVIENTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 290,31 grami										
PIEVIENTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 382,5 grami										
AUGĻI un OGAS 127,5 grami											

Piektdiena 28.08.

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	P5 Svaigu dārzeņu salāti	80	1,2	2,5	3,5	41
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/30/3	16,4	22,9	23,0	382	P6 Rudzu maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B3 Kakao ar pienu*	200	3,5	2,6	14,6	96	L1 Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P1 Aukstā biešu zupa*	300	6,0	6,5	14,9	144	L2 Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	19,4	8,2	13,7	221	V1 Makaronu sautējums ar dārzeņiem*	300	22,8	20,0	75,9	578
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	1,6	3,7	8,0	72						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	28,2	32,4	70,3	709	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	23,1	20,0	80,8	600
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	40,4	22,4	111,0	883						
Kopā: Launags(L)	E14%	8,8	9,9	40,6	354	KOPĀ:	100,6	84,6	302,8	2545	
PIEVIENTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 387,91 grami										
PIEVIENTAIS CUKURS 19 grami	KARTUPEĻI 365,5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 29.08.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 24-30.08.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.08.2026 10:35:50

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 29.08.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6,2	2,3	46,5	232	P4	Krējuma mērce*	60	1,5	3,5	7,9	69
B2	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām*	80	1,8	11,6	8,6	151
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16,6	17,5	22,6	333	P6	Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
B4	Tēja ar cukuru	200	0,3	0,0	4,9	21	L1	Ābolu plātsmaize	100	9,4	9,2	57,2	350
P1	Dārzeņu zupa*	300	3,3	4,9	12,1	108	V1	Maltās gaļas mērce*	150	10,8	19,5	15,3	318
P2	Zivs kotlete*	100	14,4	9,9	14,6	269	V2	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	28,1	23,6	74,3	648		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	18,3	21,5	53,4	520
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	31,1	30,8	106,0	935							
	Kopā: Launags(L)	E14%	9,4	9,2	57,2	350		KOPĀ:		87,0	85,1	290,9	2454
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 202,2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami		KARTUPEĻI 382,5 grami											
AUGĻI un OGAS 42,5 grami													

Svētdiena 30.08.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7,0	4,9	43,5	246	P5	Saldskābā maize*	50	5,4	1,0	20,6	166
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	20,4	20,7	22,5	404	L1	Cepumi*	50	2,0	8,0	32,0	266
B3	Tēja ar cukuru*	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Jogurts*	1	6,8	1,9	8,6	87
P1	Zemnieku zupa*	300	3,3	7,7	19,3	162	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	16,3	9,3	48,2	403
P2	Befstrogonovs*	150	13,1	29,7	10,4	440	V2	Rudzu maize*	50	3,2	0,6	12,4	99
P3	Vārīti rīsi	200	5,0	1,8	39,3	194	V3	Tēja ar cukuru*	200	0,3	0,0	4,9	21
P4	Biešu-burkānu salāti*	80	1,6	0,1	11,4	55							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	28,2	25,6	70,9	674		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	19,8	9,9	65,5	524
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	28,5	40,3	101,0	1017							
	Kopā: Launags(L)	E14%	8,8	9,9	40,6	354		KOPĀ:		85,3	85,8	277,9	2568
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,5 grami		DĀRZENI 417,45 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 229,5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 26,5 grami		DĀRZENI 2172,78 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 112 grami		KARTUPEĻI 2507,5 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													