

Pirmdiena 24.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	2.6	40.8	218	P5	Burkānu salāti ar sēklīnām*	80	2.8	3.4	8.8	89
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	12.5	22.2	4.6	273	P6	Tumša maize ar sēklām*	50	2.2	0.4	8.2	66
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	7.6	2.3	36.9	204
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)		E21%	21.1	24.8	50.3	515	Kopā: Vakariņas(V)		E23%	27.2	14.8	69.6	549
Kopā: Pusdienas(P)		E40%	30.2	26.5	104.7	973							
Kopā: Launags(L)		E15%	12.9	19.2	22.6	367	KOPĀ:		91.4	85.3	247.1	2404	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENĪ 376.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 620.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Otrdiena 25.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	5.6	35.7	220	P4	Piena mērce*	60	2.0	1.0	5.8	41
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	3.2	0.6	12.4	99
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	5.2	7.0	18.0	162	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	17.9	14.5	43.8	484
P2	Maltās gaļas šnicele*	90	12.3	18.1	1.1	333	V2	Kliju maize*	50	3.4	0.5	13.5	78
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)		E23%	26.8	27.6	65.4	577	Kopā: Vakariņas(V)		E24%	22.1	15.0	62.2	586
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	32.5	30.2	89.3	914							
Kopā: Launags(L)		E16%	10.0	9.8	66.3	393	KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		DĀRZENĪ 482.02 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami		KARTUPEĻI 246.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Trešdiena 26.11.

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	P4	Biešu salāti ar ķimenēm*	100	1.7	2.1	11.4	71
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	16.8	15.0	14.1	265	P5	Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
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	3.3	2.4	14.6	93	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	13.4	24.1	10.7	392	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)		E26%	32.1	26.1	72.4	667	Kopā: Vakariņas(V)		E25%	19.9	18.8	80.2	634
Kopā: Pusdienas(P)		E34%	31.4	33.5	81.8	868							
Kopā: Launags(L)		E14%	6.1	12.7	38.0	349	KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENĪ 311.7 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami		KARTUPEĻI 382.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
						89.6 91.0 272.4 2517							

Ceturtdiena 27.11.

Ēdiena nosaukums						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	1.9	2.6	2.5	40			
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	4.2	3.9	16.1	130	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*	300	5.3	2.2	22.1	133			
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)		E21%	20.6	12.0	82.7	525			
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	37.2	31.4	110.1	1057										
Kopā: Launags(L)		E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		94.5	80.8	299.5	2519				
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENĪ 418.27 grami														
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 484.5 grami														
AUGĻI un OGAS 0 grami																

Piektdiena 28.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8.3	4.5	32.7	210	P4	Piena mērce*	60	1.7	3.5	9.0	75
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	2.0	1.7	18.0	99
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.7	14.8	13.5	254	P6	Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B4	Kakao ar pienu*	200	1.7	1.2	7.3	47	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	22.0	11.2	75.1	439
P1	Dārzeņu zupa*	300	5.9	0.3	22.0	116	V1	Maltās gaļas mērce*	150	7.4	9.8	10.8	201
P2	Vistas gaļas karbonāde*	100	19.2	17.3	14.1	308	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)		E24%	29.8	24.3	53.7	574	Kopā: Vakariņas(V)		E19%	14.5	10.1	61.7	444
Kopā: Pusdienas(P)		E38%	37.1	25.3	114.8	892							
Kopā: Launags(L)		E19%	22.0	11.2	75.1	439	KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENĪ 403.7 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 38 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Sestdiena 29.11.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 24-30.11.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.11.2025 08:45:53

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 29.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P5	Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	16.7	22.2	13.6	334	L1	Ābolu plātsmaize*	100	7.4	15.2	53.8	382
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	Plovs*	300	15.4	15.4	64.3	515
P2	Aknu strogonovs*	150	22.1	10.9	17.4	239	V2	Svaigs gurķis, tomāts*	40	0.4	0.0	1.2	7
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3	Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.2	2.2	12.2	77							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	23.0	26.8	65.0	606		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	19.0	16.1	77.9	621
	Kopā: Pusdienas(P)	E35%	38.6	20.2	120.4	876							
	Kopā: Launags(L)	E16%	7.4	15.2	58.7	402		KOPĀ:		87.9	78.3	322.0	2506
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 277.3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
AUGĻI un OGAS 42.5 grami													

Svētdiena 30.11.

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	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	10.6	18.8	13.6	315	V1	Kartupeļu-ķirbju plācenīši ar krējumu*	200/15	15.3	14.1	78.1	510
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	7.7	5.5	24.3	185	V2	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
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%	23.6	25.1	60.3	617		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	15.3	14.1	83.0	529
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	36.2	27.7	101.7	992							
	Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399		KOPĀ:		90.9	88.2	279.2	2537
	PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami			DĀRZENI 298.01 grami									
	PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami			KARTUPEĻI 280.5 grami									
	AUGĻI un OGAS 0 grami												
	PIEVIENOTAIS SĀLS 26 grami			DĀRZENI 2567.5 grami									
	PIEVIENOTAIS CUKURS 158 grami			KARTUPEĻI 2830.5 grami									
	AUGĻI un OGAS 42.5 grami												