

Pirmdiena 29.09.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	L1	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Omlete*	150	13.0	14.6	5.3	218
P1	Biešu zupa*	350	4.2	1.9	19.9	128	V2	Cepti dārzeņi*	300	7.7	5.4	49.7	286
P2	Tefteļi tomātu mērcē*	100	13.4	18.1	15.1	391	V3	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239							
P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47							
Kopā: Brokastis(B)		E26%	26.0	28.6	68.3	645	Kopā: Vakariņas(V)		E21%	21.4	19.9	59.9	528
Kopā: Pusdienas(P)		E39%	32.3	24.1	109.1	971	KOPĀ:			96.4	90.2	259.9	2478
Kopā: Launags(L)		E13%	16.6	17.5	22.6	333							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 401.81 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 697 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Otrdiena 30.09.

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	Piena mērce*	60	0.8	2.4	3.7	41
B2	Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti*	50/45/1	16.5	9.7	22.5	262	P5	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti*	80	2.9	20.2	11.8	246
B3	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
B4	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	14.6	93	L2	Saldskābā maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
P1	Ķirbju biezenzupa*	300	7.6	3.9	30.2	192	V1	Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	15.8	14.2	85.3	534
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	100	13.7	17.8	9.7	354	V2	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239							
Kopā: Brokastis(B)		E25%	33.4	19.3	78.2	648	Kopā: Vakariņas(V)		E22%	16.1	14.2	90.2	555
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	31.8	44.6	105.7	1071							
Kopā: Launags(L)		E12%	19.2	14.4	22.8	298	KOPĀ:		100.6	92.5	297.0	2573	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 501.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami		KARTUPEĻI 425 grami											
AUGĻI un OGAS 8.5 grami													

Trešdiena 1.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P5	Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	18.0	15.0	18.0	292	L1	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3	Augļu tēja*	200	0.0	0.0	6.1	25	L2	Burkānu-ķirbju salāti*	80	2.2	11.7	13.7	172
P1	Lēcu zupa*	300	4.8	10.7	37.5	357	V1	Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	15.7	15.8	53.1	463
P2	Cūkgaļas gulašs*	150	13.1	18.1	17.2	355	V2	Kefīrs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P3	Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203							
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.1	0.1	20.7	90							
Kopā: Brokastis(B)		E21%	25.0	19.9	67.6	562	Kopā: Vakariņas(V)		E21%	19.9	20.5	59.2	545
Kopā: Pusdienas(P)		E41%	29.7	31.4	121.8	1072							
Kopā: Launags(L)		E17%	4.2	19.7	45.7	439	KOPĀ:		78.8	91.5	294.2	2618	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		DĀRZENI 368.11 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena 2.10.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P4	Svaīgu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41
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	8.7	22.6	201	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	Rasolņiks zupa*	300	3.6	10.5	21.0	284	V1	Makaroni ar sieru*	250	13.2	9.6	41.8	307
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	19.9	18.7	6.9	292	V2	Dārzeņu sautējums*	300	6.7	0.4	34.9	171
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)		E24%	28.4	26.8	71.2	598	Kopā: Vakariņas(V)		E20%	20.7	10.0	81.6	502
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	39.8	35.1	107.0	1070							
Kopā: Launags(L)		E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		97.8	81.8	300.4	2524	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		DĀRZENI 277.01 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 578 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Piektdiena 3.10.

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	P4	Piena mērce*	60	1.7	2.5	9.2	68
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.8	1.7	16.5	93
B3	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	P6	Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B4	Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.0	28.6	49.1	474
P1	Borsčs zupa*	300	3.5	4.2	12.1	110	V1	Maltās gaļas mērce*	150	9.2	10.7	15.5	261
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	18.5	17.8	7.2	316	V2	Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209
P3	Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V3	Svaīgi tomāti, gurķi*	80	0.5	0.1	1.8	10
Kopā: Brokastis(B)		E25%	28.2	21.1	63.8	624	Kopā: Vakariņas(V)		E19%	15.6	11.1	61.3	480
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	36.0	29.1	105.0	946							
Kopā: Launags(L)		E19%	24.0	28.6	49.1	474	KOPĀ:		103.9	89.9	279.2	2523	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 292.6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 38 grami		KARTUPEĻI 331.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Sestdiena 4.10.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 29.09-5.10.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

29.09.2025 07:53:17

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 4.10.														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Rudzu maize*	50	4.3	0.8	16.5	133	
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	21.4	27.4	13.6	399	L1	Kanēja smalkmaizīte*	70	7.8	9.6	62.6	368	
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Plovs*	300	13.3	22.1	48.0	475	
P1	Mājas soļanka*	300	4.8	14.5	27.6	385	V2	Svaigi gurķi ar krējumu un zaļumiem*	80/10	1.2	3.7	3.0	50	
P2	Aknu strogonovs*	150	23.0	9.0	24.2	253	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239								
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.3	40								
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	28.4	29.7	62.1	643		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	14.8	25.8	56.0	545	
	Kopā: Pusdienas(P)	E40%	40.1	27.2	121.8	1050								
	Kopā: Launags(L)	E14%	7.8	9.6	62.6	368		KOPĀ:		91.1	92.2	302.5	2606	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 341.21 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
	AUGĻI un OGAS 0 grami													

Svētdiena 5.10.														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	5.6	3.9	41.1	222	P4	Saldskābā maize*	50	4.6	0.5	8.0	122	
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-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	14.0	16.6	76.3	517	
P1	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	7.2	4.5	20.6	158	V2	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	
P2	Makaronu sautējums ar gaļu*	300	20.1	23.2	59.8	640								
P3	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti*	80	2.0	2.6	3.2	45								
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	26.5	20.6	68.8	584		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	14.8	16.6	81.2	541	
	Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33.9	30.8	91.6	964								
	Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399		KOPĀ:		91.0	89.3	275.8	2488	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 175.91 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 255 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 28 grami		DĀRZENI 2358.15 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 160 grami		KARTUPEĻI 3102.5 grami												
AUGĻI un OGAS 8.5 grami														