

Pirmdiena 3.11.

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	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	0.9	0.1	1.6	24
B2	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	L1	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Omlete*	150	11.6	13.6	2.9	194
P1	Rasolņiks zupa*	300	2.9	8.0	18.8	249	V2	Cepti dārzeņi*	300	11.6	1.2	105.3	480
P2	Cepta zivs ar saldkrējuma mērci*	100	16.4	15.0	16.0	266	V3	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239							
P4	Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	1.1	5.1	5.1	73							
Kopā: Brokastis(B)		E25%	26.0	26.3	68.3	624	Kopā: Vakariņas(V)		E27%	23.9	14.8	113.2	699
Kopā: Pusdienas(P)		E34%	28.2	28.6	91.9	852							
Kopā: Launags(L)		E14%	12.9	19.2	22.6	367	KOPĀ:		91.0	88.9	295.9	2541	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		DĀRZENI 249 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 578 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Otrdiena 4.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	3.3	35.7	199	P4	Piena mērce*	60	2.1	4.9	10.7	96
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	L1	Kanēļa smalkmaizīte*	70	6.8	9.4	46.0	296
B4	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	24.7	18.4	51.4	599
P1	Biešu zupa*	350	5.9	7.6	18.0	172	V2	Kliju maize*	50	2.3	0.4	9.0	52
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	120	19.6	19.6	18.9	419	V3	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	5.3	21
P3	Vārīti makaroni*	200	5.2	0.6	34.8	165							
Kopā: Brokastis(B)		E23%	26.8	25.3	65.4	555	Kopā: Vakariņas(V)		E28%	27.0	18.7	65.6	672
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	35.4	35.3	85.6	899	KOPĀ:		95.9	88.8	262.7	2423	
Kopā: Launags(L)		E12%	6.8	9.4	46.0	296							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 459.12 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami		KARTUPEĻI 246.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Trešdiena 5.11.

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	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	17.0	14.3	23.2	297	L1	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3	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	7.6	9.3	129	V1	Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	14.2	14.5	53.0	456
P2	Cūkgaļas gulašs*	150	15.8	18.2	17.5	300	V2	Burkānu-ķirbju salāti*	80	2.8	3.3	13.7	99
P3	Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V3	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P4	Biešu salāti ar ķīmenēm*	100	1.6	10.0	11.3	142							
Kopā: Brokastis(B)		E25%	27.3	21.6	81.3	636	Kopā: Vakariņas(V)		E27%	22.8	18.7	89.2	685
Kopā: Pusdienas(P)		E35%	34.8	38.4	84.2	896							
Kopā: Launags(L)		E14%	6.1	12.7	38.0	349	KOPĀ:		91.0	91.4	292.8	2566	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 311.7 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami		KARTUPEĻI 382.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena 6.11.

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B3	Tēja ar cukuru*	200	0.0	0.0	4.9	23	L2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1	Borsčs zupa*	300	4.3	9.3	16.4	179	V1	Makaroni ar sieru*	250	14.2	9.7	48.8	340
P2	Cūkgaļa franču gaumē*	100	25.8	14.6	18.5	326	V2	Cepti dārzeņi*	300	9.2	10.6	29.3	253
P3	Kartupeļu biezenis*	250	9.6	2.3	55.0	287	V3	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.5	2.5	1.3	34							
Kopā: Brokastis(B)		E25%	21.5	24.9	68.4	641	Kopā: Vakariņas(V)		E24%	23.5	20.4	83.0	612
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	45.7	29.3	99.2	948							
Kopā: Launags(L)		E14%	8.8	9.9	40.6	354	KOPĀ:		99.5	84.5	291.2	2554	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.5 grami		DĀRZENI 410.37 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami		KARTUPEĻI 484.5 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Piektdiena 7.11.

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Piena mērce*	60	1.4	0.2	8.8	43
B2	Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	3.8	11.7	19.0	200
B3	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.0	12.9	22.5	274	P6	Rudzu maize*	50	1.1	0.2	4.1	33
B4	Kakao ar pienu*	200	2.0	1.2	8.7	61	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	21.9	15.2	75.1	474
P1	Dārzeņu zupa*	300	5.9	0.5	21.4	117	V1	Maltās gaļas mērce*	150	8.8	10.8	11.7	182
P2	Vistas gaļas karbonāde*	100	17.8	14.0	22.3	304	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%	30.4	24.8	64.2	629	Kopā: Vakariņas(V)		E18%	15.8	11.1	62.6	425
Kopā: Pusdienas(P)		E37%	35.0	28.4	114.9	891	KOPĀ:		103.2 79.4 316.7 2419				
Kopā: Launags(L)		E20%	21.9	15.2	75.1	474							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 369.2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 38 grami		KARTUPEĻI 408 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Sestdiena 8.11.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 3-9.11.25.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

04.11.2025 08:23:54

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 8.11.													
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	2.7	0.3	4.8	73
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	20.2	19.3	13.9	318	L1	Ābolu plātsmaize*	100	7.4	17.1	53.9	400
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	4.3	8.2	28.1	284	V1	Plovcs*	300	15.2	23.0	64.2	583
P2	Aknu strogonovs*	150	21.7	7.5	17.2	206	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	2.7	0.3	4.8	73
P4	Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.1	10.1	12.1	148							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	27.2	23.9	62.4	583		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	18.4	23.4	70.3	662
	Kopā: Pusdienas(P)	E36%	37.7	26.4	112.5	950							
	Kopā: Launags(L)	E16%	8.2	17.1	58.8	424		KOPĀ:		91.4	90.8	304.0	2619
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 277.3 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 32 grami						KARTUPEĻI 408 grami							
AUGĻI un OGAS 42.5 grami													