

Pirmdiena 30.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.9	10.4	40.9	289	P4 Tumša maize ar sēklām*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Sviestmaize ar gaļu*	50/45/1	16.5	9.7	22.5	262	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	V1 Makaronu sautējums ar spinātiem un si	300	17.6	9.6	70.6	442
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V2 Burkānu salāti*	80	2.3	2.7	10.2	79
P1 Borsčs zupa*	300	4.4	9.3	16.8	181	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	21.0	23.5	51.8	598						
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	2.5	10.3	2.1	110						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	30.2	24.0	68.6	638	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	20.7	12.3	85.7	544
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	32.4	43.6	78.7	1012						
Kopā: Launags(L)	E11%	2.0	8.0	32.0	266	KOPĀ:	85.3	87.9	265.0	2461	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 313.42 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 31.03.

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 Biešu salāti ar ķimenēm*	100	1.9	0.1	13.6	63
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruli*	50/45/1	18.9	17.9	31.6	385	P6 Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	20.9	22.3	3.6	222
P1 Šampinjoni zupa*	300	4.9	0.7	22.3	117	V1 Rauga pankūkas ar ievārtjumu*	200/30	13.6	24.4	77.0	584
P2 Tefteli tomātu mērcē*	100	12.7	20.0	9.3	373	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239						
P4 Krējuma mērce*	60	0.4	2.4	1.0	27						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	27.1	20.4	78.0	626	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	13.9	24.4	81.9	605
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	27.6	23.6	98.1	843						
Kopā: Launags(L)	E10%	20.9	22.3	3.6	222	KOPĀ:	89.5	90.8	261.5	2295	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 184.5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 85 grami											

Trešdiena 1.04.

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 Piena mērce*	60	2.5	6.1	9.2	102
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.8	12.3	22.5	271	P5 Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņam*	80	2.2	1.7	11.3	75
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Dārzena zupa*	300	5.2	5.1	9.8	107	L2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	1.0	12.5	61
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	22.8	20.5	16.2	397	V1 Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	29.0	27.2	40.9	619
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V2 Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
Kopā: Brokastis(B)	E23%	27.1	18.7	71.1	580	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	29.0	27.2	45.8	638
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	42.3	35.8	93.9	996						
Kopā: Launags(L)	E13%	2.5	9.0	44.5	328	KOPĀ:	100.9	90.7	255.3	2542	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami	DĀRZENI 264.21 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 255 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

Ceturtdiena 2.04.

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	P5 Ķīnas kāpostu-tomātu-gurķu salāti*	80	2.7	5.0	2.9	68
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/45/1	10.6	20.8	13.5	423	P6 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B3 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Cepumi*	50	3.2	12.8	51.2	426
P1 Vistas zupa ar dārzeni*	300	5.7	4.0	9.2	101	V1 Omlete*	150	13.0	19.5	5.3	263
P2 Zivs kotlete*	100	14.5	9.9	15.0	271	V2 Apcepti dārzeni*	300	10.9	10.8	39.6	303
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	1.8	0.2	3.2	49
P4 Piena mērce*	60	2.3	0.3	14.9	72	V4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)	E27%	19.4	26.6	59.3	696	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	26.0	30.5	53.0	636
Kopā: Pusdienas(P)	E32%	34.2	19.9	100.6	817						
Kopā: Launags(L)	E17%	3.2	12.8	51.2	426	KOPĀ:	82.8	89.8	264.1	2575	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 306.41 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 552.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 3.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	6.9	3.6	30.3	186	P4 Saldskābā mērce*	60	1.2	0.1	7.5	36
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	12.5	9.4	22.5	236	P5 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	10.1	12.0	147
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B4 Kakao ar pienu*	200	2.4	1.6	9.2	64	L1 Biezpiena sacepums ar krējumu*	200	24.0	28.6	49.1	474
P1 Mājas soljanka*	300	3.2	2.6	18.6	103	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	12.8	16.4	78.4	520
P2 Maltās gaļas mērce*	150	14.1	14.5	15.9	326	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti makaroni	200	5.2	0.6	34.8	165						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.9	18.4	62.2	548	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	13.0	16.4	83.3	541
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	28.9	28.6	101.1	877						
Kopā: Launags(L)	E19%	24.0	28.6	49.1	474	KOPĀ:	92.8	92.0	295.7	2439	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 194.11 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 4.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu*	300	6.9	3.6	30.3	186	P4 Saldskābā mērce*	60	1.2	0.1	7.5	36
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	12.5	9.4	22.5	236	P5 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	10.1	12.0	147
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B4 Kakao ar pienu*	200	2.4	1.6	9.2	64	L1 Biezpiena sacepums ar krējumu*	200	24.0	28.6	49.1	474
P1 Mājas soljanka*	300	3.2	2.6	18.6	103	V1 Kartupeļu pankūkas ar krējumu*	200/15	12.8	16.4	78.4	520
P2 Maltās gaļas mērce*	150	14.1	14.5	15.9	326	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti makaroni	200	5.2	0.6	34.8	165						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.9	18.4	62.2	548	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	13.0	16.4	83.3	541
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	28.9	28.6	101.1	877						
Kopā: Launags(L)	E19%	24.0	28.6	49.1	474	KOPĀ:	92.8	92.0	295.7	2439	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 194.11 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 30,03-5,04,26,

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.03.2026 10:24:22

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 4.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	4.6	46.5	253	P5 Rudzu maize*	50	3.6	0.4	6.4	97
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	14.7	18.1	9.0	298	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	1.4	16.7	82
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Zemnieku zupa*	300	4.0	15.6	22.4	336	V1 Plovs*	300	17.8	17.2	46.4	418
P2 Aknu strogonovs*	150	22.7	17.6	23.2	325	V2 Šķēlīte marinēta gurķa*	40	0.3	0.0	0.6	5
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	4.3	0.8	16.5	133
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	2.7	0.3	11.3	64						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	21.7	22.7	60.4	574	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	22.5	18.1	63.4	555
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	39.8	34.2	113.7	1061						
Kopā: Launags(L)	E14%	2.7	9.4	48.7	348	KOPĀ:		86.7	84.3	286.3	2538
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 339.54 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami					
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Svētdiena 5.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	5.6	35.7	220	P4 Krējuma mērce*	60	2.6	2.6	15.1	95
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	15.8	22.5	311	P5 Biešu-burkānu salāti*	80	1.5	2.5	9.3	67
B3 Vārīta krāsota ola		3.7	2.8	0.2	46	P6 Saldskābā maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Lieldienu kēkss*	100	22.5	20.1	67.8	498
P1 Dārzeņu biezeņzupa*	300	3.2	0.2	12.0	65	V1 Sakņu sautējums ar gaļu*	300	20.8	18.5	52.7	477
P2 Tvaicētas kotlete*	150	12.4	18.1	1.5	330	V2 Tēja	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28.3	24.2	63.3	600	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	21.0	18.5	57.6	498
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	31.7	25.9	84.0	881						
Kopā: Launags(L)	E20%	22.5	20.1	67.8	498	KOPĀ:		103.5	88.7	272.8	2478
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami						DĀRZENI 389.11 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami						KARTUPEĻI 297.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 22.5 grami						DĀRZENI 1991.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 143 grami						KARTUPEĻI 2550 grami					
AUGĻI un OGAS 382.5 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 30,03-5,04,26,

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

24.03.2026 10:24:22

Lapa Nr. 2 no 2