

## Pirmdienas 8.06.

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	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Sviestmaize ar gaļu un sieru*	50/45/1	24.9	13.3	22.9	328	L1 Apcepti dārzeņi*	300	14.4	11.0	31.8	282
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P1 Borsčs zupa*	300	4.7	9.3	18.5	181	V1 Makaroni ar sieru*	250	16.3	14.8	56.0	423
P2 Pikantā kotlete*	120	14.7	25.1	10.1	426	V2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	0.5	16.2	72
P3 Kartupeļu biezenis*	250	4.5	2.1	17.3	108	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	33.5	15.9	68.6	571	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	17.7	15.3	77.1	519
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	29.7	39.5	57.3	878						
Kopā: Launags(L)	E17%	20.2	11.9	54.3	412	<b>KOPĀ:</b>	<b>101.0</b>	<b>82.7</b>	<b>257.3</b>	<b>2380</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 505.41 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 170 grami					
AUGĻI un OGAS 170 grami											

## Otrdienas 9.06.

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	P4 Biešu salāti *	100	2.2	2.5	13.8	86
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.9	17.4	23.3	323	P5 Rudzu maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P1 Rasoļņiks zupa*	300	5.1	11.0	16.7	196	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	15.0	14.5	99.3	589
P2 Teftelji tomātu mērcē*	100	13.4	20.2	14.9	401	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%	25.7	23.6	70.0	630	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	15.3	14.5	104.2	610
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30.7	34.7	108.1	1021						
Kopā: Launags(L)	E10%	19.5	14.2	24.7	262	<b>KOPĀ:</b>	<b>91.2</b>	<b>87.1</b>	<b>307.0</b>	<b>2523</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami						DĀRZENI 204.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 35 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami					
AUGĻI un OGAS 42.5 grami											

## Trešdienas 10.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P5 Ķīnas kāpost-burkānu salāti*		2.0	2.7	2.4	42
B2 Sviestmaize ar gaļas rulleti un sieru*	50/45/1	12.2	15.0	4.5	231	P6 Rudzu maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.5	3.1	14.6	100	L1 Čepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Dārzeņu zupa*	300	6.8	2.9	22.5	146	L2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
P2 Vistas gaļas karbonāde*	100	19.6	20.1	16.3	344	V1 Kartupeļu-biezpiena sacepums*	350	22.3	19.6	46.2	467
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V2 Kliju maize*	50	3.4	0.5	13.5	78
P4 Krējuma mērce*	60	1.5	3.5	7.9	68	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E24%	22.6	23.1	62.6	578	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	26.5	20.2	64.6	569
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	37.7	31.5	113.7	906						
Kopā: Launags(L)	E13%	2.5	8.4	44.1	320	<b>KOPĀ:</b>	<b>89.4</b>	<b>83.1</b>	<b>284.9</b>	<b>2373</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 218.64 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami					
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

## Ceturtdienas 11.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu*	300	8.6	3.4	40.9	231	P4 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B2 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1.2	10.0	8.5	134
B3 Sviestmaize ar gaļas rulleti*	50/45/1	11.4	9.3	22.5	262	L2 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B4 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Maltās gaļas mērce*	150	16.3	28.2	15.3	480
P1 Vistas zupa ar nūdelēm*	300	7.5	9.1	21.8	205	V2 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203
P2 Cepelīni*	300	19.4	18.3	51.8	546	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	23.9	15.4	68.5	560	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	24.6	30.2	58.3	707
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	33.6	31.0	97.6	958						
Kopā: Launags(L)	E12%	6.6	11.1	29.2	300	<b>KOPĀ:</b>	<b>88.8</b>	<b>87.8</b>	<b>253.6</b>	<b>2524</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami						DĀRZENI 230.42 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 382.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Piektdienas 12.06.

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	4.5	32.7	210	P4 Rudzu maize*	50	6.5	1.2	24.7	199
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	L1 Karstmaizes ar desu un sieru*	200	9.9	8.5	23.9	230
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	V1 Omlete ar zaļumiem*	150	25.5	29.0	27.7	499
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P1 Mājas soljanka*	300	6.9	7.8	19.9	180						
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	21.0	18.5	51.8	554						
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.5	4.9	13.3	105						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31.7	21.3	73.8	579	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	25.7	29.0	32.6	520
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	36.9	32.5	109.7	1038						
Kopā: Launags(L)	E10%	9.9	8.5	23.9	230	<b>KOPĀ:</b>	<b>104.1</b>	<b>91.3</b>	<b>240.0</b>	<b>2367</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 227.21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Sestdienas 13.06.

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	4.5	32.7	210	P4 Rudzu maize*	50	6.5	1.2	24.7	199
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	L1 Karstmaizes ar desu un sieru*	200	9.9	8.5	23.9	230
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	V1 Omlete ar zaļumiem*	150	25.5	29.0	27.7	499
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	16.4	108	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P1 Mājas soljanka*	300	6.9	7.8	19.9	180						
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	21.0	18.5	51.8	554						
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.5	4.9	13.3	105						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31.7	21.3	73.8	579	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	25.7	29.0	32.6	520
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	36.9	32.5	109.7	1038						
Kopā: Launags(L)	E10%	9.9	8.5	23.9	230	<b>KOPĀ:</b>	<b>104.1</b>	<b>91.3</b>	<b>240.0</b>	<b>2367</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 227.21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 8-14.06.26.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.06.2026 10:52:20

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena 13.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	2.3	49.4	243	P4 Sautēti dārzeņi*	150	7.7	0.6	16.0	92
B2 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
B3 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	8.8	7.0	18.0	203	P6 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	23.9	23.6	34.4	369
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7.1	6.5	22.4	178	V1 Plovs*	300	19.1	25.8	48.2	570
P2 Tvaicētā kotlete*	150	13.5	13.3	0.8	266	V2 Marinēts gurķis	40	0.3	0.0	0.6	5
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Rudzu maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
Kopā: Brokastis(B)	E21%	19.5	12.1	72.5	516	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	21.6	26.2	57.0	641
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	37.8	21.5	109.8	895						
Kopā: Launags(L)	E15%	23.9	23.6	34.4	369	<b>KOPĀ:</b>	<b>102.8</b>	<b>83.4</b>	<b>273.8</b>	<b>2422</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 14 grami						DĀRZENI 486 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 365.5 grami					
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

## Svētdiena 14.06.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P5 Biešu-burkānu salāti*	80	2.1	4.9	11.9	102
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.8	11.4	22.5	296	P6 Saldskābā maize*	50	2.2	0.4	8.2	66
B3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Svaigu dārzeņu salāti	80	6.7	10.5	25.7	233
P1 Dārzeņu biezenzupa*	300	8.6	3.0	22.4	148	L2 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	18.4	17.6	6.8	273	V1 Makaroni ar gaļu*	300	21.4	23.5	59.1	623
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V2 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Piena mērce*	60	2.5	6.1	9.2	102						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	20.6	16.3	70.9	566	Kopā: Vakariņas(V)	E27%	22.2	23.5	64.0	647
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	41.3	34.0	96.6	894						
Kopā: Launags(L)	E13%	13.6	12.4	34.2	320	<b>KOPĀ:</b>	<b>97.6</b>	<b>86.2</b>	<b>265.7</b>	<b>2427</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 456.61 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 42.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 35.5 grami						DĀRZENI 2328.99 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 134 grami						KARTUPEĻI 2065.5 grami					
AUGĻI un OGAS 467.5 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 8-14.06.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.06.2026 10:52:20

Lapa Nr. 2 no 2