

Pirmdiena 9.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	P4 Tumša maize ar sēklām*	50	1.7	0.3	15.2	67
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	14.7	14.8	13.5	254	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	1.4	16.7	82
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	18.5	21.4	51.8	580
P1 Frikadeļu zupa*	350	4.6	5.2	15.8	144	V2 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	2.0	1.7	10.1	68
P2 Makaroni ar gaļu*	300	20.0	18.2	59.1	592	V3 Kefīrs*	200	5.5	6.3	8.0	110
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		2.5	5.3	2.1	66						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	27.9	23.5	59.5	577	Kopā: Vakariņas(V)	E30%	26.0	29.4	69.9	758
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	28.7	29.0	92.2	869						
Kopā: Launags(L)	E14%	2.7	9.4	48.7	348	KOPĀ:		85.3	91.4	270.3	2552
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 296.72 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Otrdiena 10.03.

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	2.0	0.1	13.7	64
B2 Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	20.4	20.7	22.5	404	P6 Rudzu maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Ābolu plātsmaize*	100	7.9	11.7	53.6	352
P1 Šampinjonu zupa*	300	4.8	3.0	22.7	139	V1 Dārzu sautējums ar gaļu*	300	20.8	23.0	45.2	601
P2 Maltās gaļas šnicele*	90	12.3	23.1	1.1	377	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Krējuma mērce*	60	1.5	2.5	7.9	60						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	28.6	23.2	68.9	645	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	21.1	23.0	50.1	622
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	31.0	31.3	108.9	955						
Kopā: Launags(L)	E14%	7.9	11.7	53.6	352	KOPĀ:		88.5	89.1	281.5	2574
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 326.71 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami	KARTUPEĻI 255 grami										
AUGĻI un OGAS 85 grami											

Trešdiena 11.03.

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	P4 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	2.1	1.7	9.9	69
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	4.0	0.7	35.5	156
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	L1 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367
B4 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Omlete*	150	13.0	19.5	5.3	263
P1 Biešu zupa*	350	5.0	7.0	18.0	162	V2 Apcepti dārzeņi*	250	6.4	10.4	25.0	222
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	22.1	9.0	20.4	267	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Kartupeļu biezenis*	250	9.6	2.3	55.0	287						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	26.8	19.1	73.1	529	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	19.7	30.0	35.2	507
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	42.8	20.8	138.9	940						
Kopā: Launags(L)	E16%	12.9	19.2	22.6	367	KOPĀ:		102.1	89.1	269.8	2343
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 286.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami	KARTUPEĻI 501.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 12.03.

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	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/45/1	19.6	19.2	23.0	368	P6 Ķīnas kāpostu-tomātu-gurķu salāti*	80	2.8	5.1	3.4	70
B3 Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	L1 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Zemnieku zupa*	300	4.0	2.7	24.4	142	V1 Kartupeļu pankūkas*	200/15	10.8	11.3	65.4	413
P2 Pildīts vistas gaļas veltņis*	150	24.9	24.7	4.2	365	V2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P3 Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Piena mērce*	60	1.1	0.1	6.9	34						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	28.4	22.6	68.8	620	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	24.9	24.6	72.5	566
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	42.5	35.0	86.3	927						
Kopā: Launags(L)	E11%	2.0	8.0	32.0	266	KOPĀ:		97.9	90.1	259.6	2380
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 228.75 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena 13.03.

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	5.9	30.4	207	P4 Saldskābā mērce*	60	1.2	0.1	7.5	36
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.0	15.1	22.5	306	P5 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.4	2.7	2.4	43
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P6 Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24
B4 Kakao ar pienu*	200	3.8	2.6	11.5	88	L1 Biezpiena sacepums ar krējumu*	200	23.9	27.4	34.2	403
P1 Vistas zupa*	300	3.4	0.3	23.1	111	V1 Sakņu salāti ar gaļu un krējumu*	200	10.8	10.5	33.2	294
P2 Mājas kotlete*	100	13.6	17.6	15.6	385	V2 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
P3 Vārīti makaroni*	200	7.3	0.8	48.8	231	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)	E28%	32.8	27.4	64.6	664	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	17.5	11.2	49.4	486
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	28.7	21.5	99.1	830						
Kopā: Launags(L)	E17%	23.9	27.4	34.2	403	KOPĀ:		102.9	87.6	247.3	2383
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 272.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami	KARTUPEĻI 212.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 14.03.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 9-15.03.26.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

06.03.2026 09:46:40

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 14.03.													
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	46.5	232	P5	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2	Sviestmaize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	18.2	17.8	22.5	368	L1	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B3	Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	1.4	16.7	82
P1	Dārzeņu zupa*	300	6.1	5.2	18.3	146	V1	Plovs*	300	19.0	20.8	48.2	525
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	2.2	0.4	8.2	66
P4	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4.0	10.4	12.5	165							
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.2	20.1	73.9	624		Kopā: Vakariņas(V)	E24%	21.4	21.2	57.0	596
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	42.3	33.8	109.2	947							
	Kopā: Launags(L)	E14%	2.7	9.4	48.7	348		KOPĀ:		91.6	84.5	288.8	2515
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 415.6 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 399.5 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													

Svētdiena 15.03.													
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	P4	Krējuma mērce*	60	0.3	0.0	1.5	8
B2	Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132	P5	Biešu-burkānu salāti*	80	1.3	0.1	9.2	45
B3	Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	P6	Saldskābā maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1	Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
P1	Mājas sojanka*	300	6.6	6.2	26.2	187	V1	Dārzeņu sacepums*	250	17.3	5.7	25.0	227
P2	Tvaicētas kotlete*	150	12.2	18.0	0.8	325	V2	Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P3	Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203	V3	Tēja	200	0.3	0.0	4.9	21
	Kopā: Brokastis(B)	E25%	27.4	26.9	73.2	603		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19.6	13.7	61.9	515
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	34.3	27.0	87.1	938							
	Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382		KOPĀ:		98.6	91.3	244.7	2437
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 345.01 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami		KARTUPEĻI 85 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 30.5 grami		DĀRZENI 2172.39 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 107 grami		KARTUPEĻI 2133.5 grami											
AUGĻI un OGAS 425 grami													