

Pirmdiena 3.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar sviestu*	300	8.6	5.7	40.9	252	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	3.2	0.6	12.4	99
B2 Sviestmaize ar gaļas rulleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Cepumi*	50	2.8	11.2	44.8	373
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Kefīrs*	150	4.1	4.7	6.0	82
P1 Borsčs zupa*	300	4.2	4.3	15.5	130	V1 Pasta ar spinātiem un sieru*	300	21.3	18.6	67.0	521
P2 Zivs kotlete*	100	14.2	20.2	16.2	354	V2 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.3	40
P3 Kartupeļu biezenis*	250	8.8	2.3	48.7	257						
P4 Burkānu-ķirbju salāti*	80	1.8	2.6	10.8	76						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	22.3	24.9	68.4	642	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	22.4	21.2	70.3	561
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	32.2	30.0	103.5	916						
Kopā: Launags(L)	E18%	6.9	15.9	50.8	455	KOPĀ:		83.8	91.9	293.1	2575
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami						DĀRZENI 609.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena 4.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra ar sviestu*	300	7.8	3.1	40.8	223	P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.6	2.7	3.2	47
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.6	10.9	2.0	109	P5 Saldskābā maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	4.8	22.5	165	L1 Dārzeņu sautējums *	300	9.0	10.6	30.9	257
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Auzu cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Škelto zirņu zupa*	300	10.1	2.3	28.6	177	V1 Omlete*	200	13.0	14.6	5.3	218
P2 Teftelī saldskābā mērcē*	100	13.4	20.6	14.9	401	V2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.0	12.9	22.5	274
P3 Vārīti kartupeļi	250	3.4	0.2	25.2	119	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	9.8	41
Kopā: Brokastis(B)	E21%	27.9	18.9	70.2	521	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	28.3	27.4	37.6	533
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	34.9	26.8	92.5	910						
Kopā: Launags(L)	E21%	11.0	18.6	62.9	523	KOPĀ:		102.1	91.7	263.2	2487
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 316.41 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 348.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdiena 5.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biežputra*	300	4.8	3.6	44.2	229	P5 Biešu salāti ar eļļu*	80	1.6	0.1	11.4	53
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	P6 Rudzu maize*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	14.6	93	L1 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P1 Dārzeņu zupa*	300	1.5	0.1	5.6	30	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	20.9	16.6	16.3	319	V1 Kartupeļu-ķirbju plācenīši ar krējumu*	250/15	12.5	18.7	69.2	504
P3 Vārīti rīsi*	200	5.0	1.8	39.3	194	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Piena mērce*	60	2.5	1.1	9.1	56						
Kopā: Brokastis(B)	E29%	25.6	29.7	81.3	703	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	12.8	18.7	74.1	525
Kopā: Pusdienas(P)	E33%	37.0	20.8	102.3	819						
Kopā: Launags(L)	E16%	15.8	21.3	34.2	399	KOPĀ:		91.1	90.5	291.9	2446
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 468.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 255 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 6.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biežputra ar sviestu*	300	8.3	4.5	32.7	210	P4 Piena mērce*	60	2.5	6.1	9.3	102
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	P5 Burkānu salāti ar sēkliņam*.	80	1.7	0.2	12.1	62
B3 Sviestmaize ar gaļas rulleti*	50/45/1	11.4	9.3	22.5	262	P6 Saldskābā maize*	50	3.2	0.6	12.4	99
B4 Augļu tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45	19.7	24.0	31.6	433
P1 Ķirbju biezenzupa ar zaļumiem*	300	3.6	8.0	17.5	160	V1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	28.0	24.1	55.0	473
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	21.6	9.4	6.9	216	V2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	0.5	16.2	72
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
Kopā: Brokastis(B)	E23%	25.6	17.6	60.4	559	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	29.5	24.6	76.1	569
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	38.5	24.6	102.2	849						
Kopā: Launags(L)	E18%	19.7	24.0	31.6	433	KOPĀ:		113.3	90.9	270.2	2411
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 290.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Piektdiena 7.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar sviestu*	300	6.4	3.3	35.7	199	P5 Ķīnas kāpostu salāti*	80	2.5	2.7	3.0	46
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/45/1	19.9	19.8	23.0	372	P6 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	L1 Sakņu salāti*	200	8.4	7.7	33.2	243
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	8.0	4.2	23.5	170	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P2 Kotlete pildīta ar sieru*	120	14.2	19.8	5.4	357	V1 Omlete ar tomātiem*	200	13.5	19.6	7.1	273
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V2 Tumša maize ar sēklām*	50	7.6	1.5	28.9	232
P4 Krējuma mērce*	60	1.5	2.5	7.9	60	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
Kopā: Brokastis(B)	E24%	28.3	24.4	67.1	627	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	21.3	21.1	40.8	526
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	35.5	31.6	93.2	904						
Kopā: Launags(L)	E20%	10.4	15.7	65.2	510	KOPĀ:		95.6	92.8	266.3	2567
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 302.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 212.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 8.03.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 3-9.03.25.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.02.2025 09:06:24

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 8.03.

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	P4 Rudzu maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	11.1	11.6	1.9	115	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	0.9	22.5	130	L2 Cepumi*	50	4.2	8.4	42.0	260
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Kartupeļu plācenis ar gaļu un sieru*	300	20.0	20.0	38.3	426
P1 Mājas soljanka*	300	4.6	14.5	26.1	379	V2 Burkānu salāti ar zaļumiem*	80	1.2	5.1	8.6	89
P2 Plovs*	300	32.8	25.2	49.1	567	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.1	0.2	12.2	59						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	25.6	15.0	70.8	489	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	21.5	25.1	51.8	537
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	42.4	40.4	112.7	1116						
Kopā: Launags(L)	E14%	11.0	10.3	50.6	348	KOPĀ:		100.6	90.8	285.9	2490
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 327.1 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami	KARTUPEĻI 297.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Svētdiena 9.03.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu*	300	7.0	2.6	43.4	225	P5 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Sviestmaize ar desu un sieru*	50/45/1	23.7	27.7	22.6	451	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.8	0.6	20.2	90
B3 Tēja ar cukuru*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304
P1 Zemnieku zupa*	300	3.9	6.6	23.9	217	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	11.4	13.5	73.5	463
P2 Aknu strogonovs*	150	23.0	14.0	24.1	298	V2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	132
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.5	2.7	3.0	46						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	31.4	30.3	70.9	700	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	25.4	26.8	80.7	616
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	38.3	24.2	120.4	882						
Kopā: Launags(L)	E15%	5.8	10.4	69.2	394	KOPĀ:		100.9	91.7	341.2	2592
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 195 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami	KARTUPEĻI 340 grami										
AUGĻI un OGAS 212.5 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 28 grami	DĀRZENI 2509.31 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 121 grami	KARTUPEĻI 2133.5 grami										
AUGĻI un OGAS 382.5 grami											

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 3-9.03.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

25.02.2025 09:06:24

Lapa Nr. 2 no 2