

Pirmdienas 15.07.

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 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	2.5	7.8	10.9	128
B2 Sviestmaize ar gaļu*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333	L1 Saldskābā maize*	50	4.0	0.7	35.5	156
B3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	127
P1 Biešu zupa*	350	5.2	7.4	18.6	178	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	11.3	13.6	81.2	493
P2 Kabacis pildīts ar gaļu*	250	16.3	17.9	17.1	421	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti kartupeļi	250	7.0	0.4	49.7	210						
P4 Krējuma mērce*	60	1.7	4.9	8.1	83						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.9	23.3	68.4	609	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	11.6	13.6	86.2	514
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	32.7	38.2	104.4	1020						
Kopā: Launags(L)	E12%	17.8	14.0	37.7	283	KOPĀ:	88.0	89.2	296.7	2427	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 262.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 26 grami						KARTUPEĻI 401 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdienas 16.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biežputra*	300	6.2	4.6	43.6	241	P5 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	16.6	17.5	22.6	333	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	9.7	73	V1 Makaronu sautējums ar dārzeņiem*	300	20.8	7.0	77.0	454
P1 Mājas solanka*	300	6.6	13.9	11.1	277	V2 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	9.8	44
P2 Aknu plācenīši*	100	18.9	8.6	20.5	220						
P3 Kartupeļu biezenis*	250	8.4	1.4	52.0	234						
P4 Biešu-kāpostu salāti ar eļļu.	80	2.0	5.1	10.8	95						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.1	24.6	75.8	647	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	21.6	7.0	86.8	498
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	38.8	29.4	119.9	937						
Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382	KOPĀ:	103.9	84.6	305.1	2464	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 316.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 400 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdienas 17.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	3.1	5.1	3.6	72
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	127	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	L1 Jogurts*	1	6.8	1.9	8.6	87
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7.3	4.4	23.6	164	V1 Dārzenu sautējums ar gaļu*	300	15.9	20.8	49.9	505
P2 Vistas gaļas kotlete*	150	25.1	29.7	17.1	495	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	27.4	26.9	73.2	598	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	16.2	20.8	54.8	526
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	45.1	41.6	91.7	1047						
Kopā: Launags(L)	E9%	12.6	2.8	31.0	217	KOPĀ:	101.2	92.1	250.7	2387	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami						DĀRZENI 597.72 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami						KARTUPEĻI 280 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdienas 18.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra ar sviestu*	300	7.8	5.0	40.8	239	L1 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	15.8	22.5	311
B2 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	11.9	17.4	23.3	323	V1 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	16.2	18.0	51.8	530
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V2 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1.2	0.1	8.5	44
P1 Borsčs zupa*	300	3.9	4.3	13.2	117	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Plovs*	300	17.9	26.0	48.1	542						
P3 Svaigu tomātu-gurķu salāti	80	1.4	4.9	3.7	64						
P4 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	20.0	22.3	69.0	583	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	17.7	18.1	65.2	595
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	26.1	35.7	90.4	834						
Kopā: Launags(L)	E13%	17.4	15.8	22.5	311	KOPĀ:	81.2	92.0	247.1	2323	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami						DĀRZENI 331.41 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 380 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdienas 19.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	4.5	32.7	210	P5 Svaigu kāpostu salāti*	80	2.7	2.7	3.1	47
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	L1 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	14.2	12.2	32.2	325
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	16.8	19.7	24.6	358
P1 Vistas zupa nūdelēm*	300	8.0	9.2	24.0	213	V2 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	18.8	17.6	20.4	329	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti kartupeļi	250	7.0	0.4	49.7	210						
P4 Piena mērce*	60	3.6	1.3	16.0	90						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.0	28.2	60.2	612	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	20.4	20.2	54.8	493
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	40.0	31.1	113.2	889						
Kopā: Launags(L)	E14%	14.2	12.2	32.2	325	KOPĀ:	100.6	91.8	260.4	2320	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 306 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 485 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdienas 20.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	4.5	32.7	210	P5 Svaigu kāpostu salāti*	80	2.7	2.7	3.1	47
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	L1 Sviestmaize ar desu*	50/45/1	14.2	12.2	32.2	325
B3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	16.8	19.7	24.6	358
P1 Vistas zupa nūdelēm*	300	8.0	9.2	24.0	213	V2 Saldskābā maize*	50	2.8	0.5	25.4	112
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	100	18.8	17.6	20.4	329	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti kartupeļi	250	7.0	0.4	49.7	210						
P4 Piena mērce*	60	3.6	1.3	16.0	90						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	26.0	28.2	60.2	612	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	20.4	20.2	54.8	493
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	40.0	31.1	113.2	889						
Kopā: Launags(L)	E14%	14.2	12.2	32.2	325	KOPĀ:	100.6	91.8	260.4	2320	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 306 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami						KARTUPEĻI 485 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE 15-21.07.24.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.07.2024 08:10:50

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 20.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu*	300	6.4	5.6	35.7	220	P4 Rudzu maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B2 Biezpiens ar krējumu*	100	13.8	13.3	2.2	127	L1 Svaigu dārzeņu salāti	80	1.2	2.5	3.5	41
B3 Kliju maize ar sviestu*	50/10	5.8	8.7	22.6	201	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
B4 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Maltās gaļas mērce*	150	11.6	22.7	15.3	411
P1 Zemnieku zupa*	300	3.9	10.6	21.8	285	V2 Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	42.6	180
P2 Makaroni ar gaļu*	300	21.4	18.5	59.1	578	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Biešu salāti ar eļļu.	80	1.6	0.1	11.3	53						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	26.8	27.6	65.4	572	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	18.4	23.0	62.8	615
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	28.6	29.5	107.5	983						
Kopā: Launags(L)	E12%	3.2	10.5	35.5	308	KOPĀ:	77.0	90.7	271.2	2477	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami			DĀRZENI 314.15 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami			KARTUPEĻI 340 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Svētdiena 21.07.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	4.8	41.5	241	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B2 Sviestmaize ar gaļas ruleti*	50/45/1	10.5	11.0	13.5	244	L1 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	1.4	16.7	82
B3 Kakao ar pienu*	200	2.0	1.4	8.4	56	L2 Cepumi*	50	2.0	8.0	32.0	266
P1 Aukstā biešu zupa*	300	6.0	6.5	14.9	144	V1 Cīsiņi vārīti*	100	11.0	18.6	1.6	266
P2 Tefteļi tomātu mērcē*	100	11.1	26.8	14.9	435	V2 Rīsu sautējums ar dārzeņiem8	300	12.6	2.7	58.8	314
P3 Vārīti kartupeļi	250	7.0	0.4	49.7	210	V3 Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	4.9	20
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4.4	5.2	12.8	121						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	20.5	17.2	63.4	541	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	23.6	21.3	65.3	599
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	30.2	39.1	107.6	977						
Kopā: Launags(L)	E14%	2.7	9.4	48.7	348	KOPĀ:	77.0	87.0	285.0	2465	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami			DĀRZENI 509.1 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami			KARTUPEĻI 375.5 grami								
AUGĻI un OGAS 170 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 29 grami			DĀRZENI 2637.88 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 114 grami			KARTUPEĻI 2661.5 grami								
AUGĻI un OGAS 170 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 15-21.07.24.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.07.2024 08:10:50

Lapa Nr. 2 no 2