

Pirmdiena 21.04.

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		
B1	Prosas biezputra ar sviestu*					300	8.6	5.7	40.9	252	P4	Svaigu dārzeņu salāti*					80	1.0	2.5	2.9	38		
B2	Biezpiens ar krējumu*					100	13.8	13.3	2.2	132	P5	Tumša maize ar sēklām*					50	4.6	0.5	8.0	122		
B3	Vārīta ola*					1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266		
B4	Tēja ar cukuru					200	0.0	0.0	4.9	20	L2	Tēja ar cukuru*					200	4.1	4.7	6.0	82		
P1	Biešu zupa*					350	5.1	7.0	18.0	162	V1	Makaronu sautējums ar gaļu*					300	13.6	19.4	53.2	500		
P2	Zivs kotlete*					100	14.2	20.2	16.2	354	V2	Burkānu salāti ar eļļu*					80	1.2	5.1	8.6	89		
P3	Kartupeļu biezenis*					250	8.8	2.3	48.7	257													
	Kopā: Brokastis(B)					E20%	27.4	22.8	48.3	466		Kopā: Vakariņas(V)					E25%	14.8	24.5	61.8	590		
	Kopā: Pusdienas(P)					E40%	33.6	32.5	93.9	932													
	Kopā: Launags(L)					E15%	6.1	12.7	38.0	349		KOPĀ:						82.0	92.5	242.0	2337		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 353.8 grami																	
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami						KARTUPEĻI 331.5 grami																	
AUGĻI un OGAS 0 grami																							

Otrdiena 22.04.

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	Kāpostu-gurķu,tomātu salāti*					80	0.7	2.4	1.6	31					
B2	Sviestmaize ar desu*					50/45/1	11.9	13.4	23.2	287	P6	Saldskābā maize*					50	4.6	0.5	8.0	122					
B3	Tēja ar cukuru					200	0.0	0.0	4.9	20	L1	Cepti ķirbji ar ķimēnēm*					150	2.1	10.1	8.6	136					
P1	Rasolņiks zupa*					300	4.0	4.3	16.7	128	L2	Auzu cepumi*					50	2.0	8.0	32.0	266					
P2	Cepta cūkgaļas karbonāde*					100	22.6	14.6	13.7	294	V1	Omlete*					200	13.0	14.6	5.3	218					
P3	Vārīti kartupeļi					250	6.0	0.3	44.0	209	V2	Sviestmaize ar sieru*					50/45	15.0	12.9	22.5	274					
P4	Piena mērce*					60	2.5	6.1	9.3	102	V3	Tēja ar cukuru					200	0.0	0.0	9.8	39					
Kopā: Brokastis(B)						E22%	19.7	16.1	68.9	525	Kopā: Vakariņas(V)						E23%	28.0	27.4	37.5	532					
Kopā: Pusdienas(P)						E38%	40.3	28.3	93.3	885																
Kopā: Launags(L)						E17%	4.1	18.1	40.6	402	KOPĀ:						92.0	89.9	240.4	2344						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 287.1 grami																				
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami						KARTUPEĻI 340 grami																				
AUGĻI un OGAS 0 grami																										

Trešdiena 23.04.

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	46.5	232	P5 Burkānu-ķirbju salāti	80	1.3	0.1	8.4	43
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	15.8	22.5	311	P6 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	2.1	1.6	12.2	72	L1 Vaniļas kekss*	50	3.2	12.8	51.2	426
P1 Dārzeņu zupa ar lēcām*	300	7.2	0.6	37.3	186	V1 Kartupeļu-biezpiena kātojums ar krēju	200	26.3	29.9	30.4	445
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	19.5	15.3	16.2	299	V2 Svaigi tomāti, gurķi*	80	1.2	2.5	3.5	41
P3 Vārīti rīsi	200	5.0	1.8	39.3	194	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	4.9	24
P4 Krējuma mērce*	60	0.9	3.6	3.3	50						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	25.6	19.8	81.2	614	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	28.3	32.5	38.7	510
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	36.7	21.7	109.3	846						
Kopā: Launags(L)	E18%	3.2	12.8	51.2	426	KOPĀ:		93.9	86.8	280.5	2397
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 383.11 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami	KARTUPEĻI 212.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Ceturtdiena 24.04.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Auzu biezputra ar sviestu*	300	17.0	5.4	97.1	473	P4 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Augļi-bumbieri,āboli	150	0.7	1.4	16.7	82
B3 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	13.9	15.3	9.0	233	L2 Biezpiens ar krējumu*	100	20.4	17.6	3.1	175
B4 Augļu tēja*	200	0.0	0.0	5.3	21	V1 Rauga pankūkas ar ievārījumu*	200/30	12.5	13.7	87.1	523
P1 Mājas soļanka*	300	6.5	6.2	25.5	183	V2 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2 Kartupeļu-gaļas sacepums*	350	19.8	23.2	53.2	634						
P3 Svaigu kapostu-burkānu salāti*	80	0.9	5.1	1.8	59						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	36.0	24.5	111.7	790	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	12.7	13.7	92.0	544
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	31.7	35.0	88.5	997						
Kopā: Launags(L)	E10%	21.1	18.9	19.7	257	KOPĀ:	101.6	92.1	311.8	2587	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENI 191.03 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 170 grami											

Piektdiena 25.04.

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	P5 Ķīnas kāpostu salāti*	80	2.2	2.6	2.6	42
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382	P6 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B3 Kakao ar pienu*	200	3.4	2.4	10.8	80	L1 Cepumi*	50	3.2	12.8	51.2	426
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	3.9	0.4	23.7	114	V1 Makaronu sacepums ar sieru un zaļumi	250	23.7	17.4	53.8	492
P2 Mājas kotlete*	120	12.1	21.8	6.8	372	V2 Burkānu salāti ar eļļu.	80	1.2	0.1	8.6	45
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203	V3 Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P4 Krējuma mērce*	60	0.5	2.4	1.8	31						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	27.3	31.6	69.0	681	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	25.2	17.6	67.4	558
Kopā: Pusdienas(P)	E33%	29.0	29.5	77.8	836						
Kopā: Launags(L)	E17%	3.2	12.8	51.2	426	KOPĀ:	84.7	91.5	265.4	2501	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 277.9 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 42.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena 26.04.

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

ĒDIENKARTE 21-27.04.25.

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

22.04.2025 08:24:11

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena 26.04.													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar sviestu*	300	8.0	2.5	41.5	220	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	26.4	24.0	54.2	463
B2	Sviestmaize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	18.4	18.3	22.5	371	V1	Sakņu sautējums*	300	16.6	14.7	55.3	426
B3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21	V2	Rudzu maize*	50	3.6	0.4	6.4	97
P1	Pupiņu zupa*	300	2.8	10.4	14.0	247	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P2	Vistas gaļas plov*	300	21.2	14.8	48.7	413							
P3	Biešu salāti ar eļļu.	80	1.8	5.1	11.7	101							
P4	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	26.6	20.8	68.9	612		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	20.5	15.2	66.7	544
	Kopā: Pusdienas(P)	E35%	30.4	30.8	82.5	882							
	Kopā: Launags(L)	E19%	26.4	24.0	54.2	463		KOPĀ:		103.9	90.7	272.3	2501
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami		DĀRZENI 443 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami		KARTUPEĻI 221 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Svētdiena 27.04.													
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	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.8	6.7	8.7	106
B2	Vārīta ola*		5.1	3.8	0.3	63	P5	Saldskābā maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3	Sviestmaize ar desu *	50/45/1	10.0	10.0	9.0	256	L1	Vaniļas kūkss*	100	7.5	13.8	56.5	381
B4	Tēja ar cukuru*	200	0.3	0.0	4.9	21	V1	Griķu sautējums ar gaļu un dārzeņiem*	300	17.1	19.3	47.3	483
P1	Zemnieku zupa*	300	8.1	6.2	23.9	190	V2	Kliju maize*	50	3.4	0.5	13.5	78
P2	Aknu strogonovs*	150	23.0	15.9	24.2	315	V3	Tēja ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	21
P3	Vārīti kartupeļi	250	6.0	0.3	44.0	209							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	22.3	18.7	57.7	586		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	20.8	19.9	65.7	582
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	43.5	29.6	108.8	943							
	Kopā: Launags(L)	E15%	7.5	13.8	56.5	381		KOPĀ:		94.0	82.0	288.6	2492
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 277 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami		KARTUPEĻI 340 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 28.5 grami		DĀRZENI 2212.94 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 137 grami		KARTUPEĻI 1870 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													