

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona (sk.progr.)
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar āboliem	100	3.2	1.3	15.6	87	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/25	3.9	6.3	6.6	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Veģetārā soļanka	100	1.9	2.1	6.4	53	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P2 Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.1	10.7	29.3	267						
P3 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29						
P4 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.1	7.2	29.3	224	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	13.3	15.5	41.6	374						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.3	7.1	18.4	159						
Pievienotais sāls 1.54 grami											
Pievienotais cukurs 2.58 grami											
Augļi un ogas 127.5 grami											
Dārzeni 97.27 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
Kartupeļi 30 grami						Piena produkti 256 grami					
Gaļa un zivs 40 grami											

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	100/2	2.9	2.9	17.7	109	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	60/100	3.7	2.1	12.7	84
B2 Sausmaizīte ar ievārījumu	5/10	0.7	0.0	10.6	45	L1 Biezpiens ar gurķiem	90	9.3	4.5	2.0	95
B3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	L2 Kliju maize	15	1.3	0.4	7.1	38
P1 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Griķi, vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87						
P3 Krējuma mērce	20	0.4	3.2	1.4	36						
P4 Tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	3.6	2.9	28.3	155	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	15.9	23.2	40.8	432						
Kopā: Launags(L)	E20%	10.6	4.9	12.0	145						
Pievienotais sāls 0.7 grami											
Pievienotais cukurs 7.25 grami											
Augļi un ogas 9 grami											
Dārzeni 55 grami						Siers, biezpiens 60 grami					
Kartupeļi 0 grami						Piena produkti 179 grami					
Gaļa un zivs 50 grami											

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/10	2.8	3.4	16.7	110	P5 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41	L1 Gaudu maize ar sieru, tomātiem	15/4/20	6.4	10.1	7.2	149
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	100/3	2.7	3.2	6.8	68	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P2 Dārzeni ragu ar krējumu	150/10	2.6	8.2	15.4	151						
P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34						
P4 Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	100	0.0	0.0	0.2	1						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	9.7	9.4	30.7	247	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	6.6	14.5	31.4	291						
Kopā: Launags(L)	E28%	7.1	10.2	21.2	210						
Pievienotais sāls 0.7 grami											
Pievienotais cukurs 3 grami											
Augļi un ogas 66.5 grami											
Dārzeni 195.4 grami						Siers, biezpiens 20 grami					
Kartupeļi 87.5 grami						Piena produkti 271 grami					
Gaļa un zivs 10 grami											

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar sviestu	100/2	4.3	3.7	20.3	133	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	P5 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Mafins	30	0.9	6.7	14.4	121
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.2	2.6	6.4	59	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118	L3 Grauzamburkāni	40	0.5	0.0	2.9	16
P3 Rīsi, vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	6.4	8.1	37.6	252	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	10.9	16.0	32.2	315						
Kopā: Launags(L)	E29%	7.4	10.7	26.3	233						
Pievienotais sāls 0.77 grami											
Pievienotais cukurs 3.9 grami											
Augļi un ogas 107.5 grami											
Dārzeni 162 grami						Siers, biezpiens 15 grami					
Kartupeļi 15 grami						Piena produkti 270 grami					
Gaļa un zivs 40 grami											

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kviešu biezputra ar sviestu	100/2	3.4	2.8	16.6	105	P5 Dzeramais ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Piens	100	3.0	2.0	4.5	48	L1 Jogurts	100	2.5	1.8	12.2	76
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	100/3	2.9	3.5	7.3	74	L2 Gaudu maize ar krēmsieru	10/10	1.7	3.2	4.7	55
P2 Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117	L3 Tomāti, svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P3 Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	7.7	8.5	28.7	223	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.7	13.2	35.0	331						
Kopā: Launags(L)	E25%	4.9	5.9	27.8	186						
Pievienotais sāls 0.616 grami											
Pievienotais cukurs 1 grami											
Augļi un ogas 106.5 grami											
Dārzeni 99.41 grami						Siers, biezpiens 10 grami					
Kartupeļi 90 grami						Piena produkti 281 grami					
Gaļa un zivs 45.83 grami											
Pievienotais sāls 4.326 grami											
Pievienotais cukurs 17.73 grami											
Augļi un ogas 417 grami											
Dārzeni 609.08 grami						Siers, biezpiens 105 grami					
Kartupeļi 222.5 grami						Piena produkti 1257 grami					
Gaļa un zivs 185.83 grami											

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.10.2025 15:59:24

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Mannas biežputra ar āboliem	150	4.8	2.0	23.3	130				
B2	Klijū maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68				
B3	"Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96				
P1	Veģetārā soļanka	150	2.8	3.1	9.6	79				
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	10.1	10.7	29.3	267				
P3	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29				
P4	Dzeraimais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4				
	Kopā: Brokastis(B)	E33%	12.1	9.6	39.4	294				
	Kopā: Pusdienas(P)	E47%	14.6	16.5	47.2	412				
	Kopā: Launags(L)	E20%	4.7	7.2	21.5	174				
	Pievienotais sāls 2.07 grami									
	Pievienotais cukurs 3.9 grami									
	Augļi un ogas 141.15 grami									
	Dārzeņi 107.3 grami									
	Kartupeļi 45 grami									
	Gala un zivs 40 grami									

Otrdiēna

						Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P5	Rudzu maize	150	1.1	0.2	6.4	34				
L1	Rudzu maize ar olu	20/4/25	4.3	6.4	8.8	114				
L2	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12				
L3	"Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48				

KOPĀ:

Siers, biezpiens 0 grami
Piena produkti 282.6 grami

31.4 33.3 108.2 880

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	P5 Ogu uzpūtenis ar pienu	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B2 Sausmaizīte ar ievārījumu	150/4	4.3	5.1	25.6	168	P6 Rudzu maize	90/150	5.5	3.1	18.9	126
B3 Tēja augļu (bez cukura)	10/10	1.3	0.0	14.4	63	L1 Biezpiens ar gurķiem	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Vistas gaļas kotlete	150	0.0	0.0	1.5	6	L2 Kliju maize	90	9.3	4.5	2.0	95
P2 Griķi ,vārīti	60	8.4	12.9	8.5	179	L3 Tēja liepziedu	20	1.7	0.5	9.4	51
P3 Krējuma mērce	90	4.4	1.3	24.6	130		150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Tomātu salāti ar eļļu	30	0.5	4.8	2.0	54						
	50	0.5	4.1	1.8	46						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	5.6	5.2	41.6	237						
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	20.5	26.4	62.2	568						
Kopā: Launags(L)	E16%	11.0	5.0	14.4	158						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 55 grami					KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami						37.1	36.6	118.1	963	
Augļi un ogas 13.4 grami	Gala un zivs 50 grami										
Trešdiena						Siers, biezpiens 60 grami					
						Piena produkti 257.9 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/15	4.3	5.2	24.9	164	P5 Saldskābmaize					
B2 Sviestmaize	20/4	1.7	3.8	10.1	83	L1 Graudu maize ar sieru, tomātiem	15	0.9	0.1	7.6	36
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tēja liepziedu	15/4/20	6.4	10.1	7.2	149
P1 Vistas gaļas zupa ar krējumu	150/4	4.0	4.6	10.1	100	L3 Auglis(banāns)	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Dārzeņu ragu ar krējumu	150/10	2.6	8.2	15.4	151		100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.3	3.0	1.5	34						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.0	13.0	44.0	343						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	7.9	15.9	46.5	371						
Kopā: Launags(L)	E26%	7.6	10.3	30.2	249						
Pievienotais sāls 0.75 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 4.5 grami											
Augļi un ogas 100 grami											
	Dārzeni 202.3 grami										
	Kartupeļi 106 grami										
	Gaļa un zivs 14.9 grami										
						Siers, biežpiens 20 grami					
						Piena produkti 299.6 grami					
							27.5	39.2	120.7	96.2	

Ceturtdiena

B1	Prosas biezputra ar sviestu	Gat.sv 150/4	Olbāl. 6.4	Tauki 6.3	Ogļhi 30.2	Kalor 206
B2	Klijū maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/1	2.7	3.9	10.4	89
B3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
B4	"Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.3	3.8	9.6	87
P2	Vistas gaļas mērce	80	5.9	9.9	2.7	118
P3	Rīsi,vārīti	90	2.2	1.4	24.4	121
	Kopā: Brokastis(B)	E32%	9.4	11.0	53.4	355
	Kopā: Pusdienas(P)	E36%	13.2	17.8	45.7	396
	Kopā: Launags(L)	E32%	8.5	17.4	42.1	361
	Pievienotais sāls 1 grami					
	Pievienotais cukurs 5.6 grami					
	Augļi un ogas 110.7 grami					
	Dārzeņi 207.8 grami					
	Kartupeļi 22.4 grami					
	Gala un zivs 40 grami					
	Siers, biežpiens 15 grami					
			31.1	46.2	141.2	1112

Piektdiena

B1	Kviešu biežputra ar sviestu	Gat.sv 150/4	Olb.al. 5.1	Tauki 5.0	Oglihi 24.8	Kalor 165
B2	Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70
B3	Piens	150	4.5	3.0	6.8	72
P1	Šķelto zirņu zupa/krējums	150/4	4.3	5.1	10.9	110
P2	Zivju kotlete	50	10.4	5.2	6.8	117
P3	Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103
P4	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0.8	2.6	5.1	46
	Kopā: Brokastis(B)	E30%	10.9	11.7	39.2	306
	Kopā: Pusdienas(P)	E45%	19.2	15.8	57.6	459
	Kopā: Launags(L)	E25%	7.0	8.4	36.1	251
	Pievienotais sāls 0.666 grami	Dārzeni 107.31 grami				
	Pievienotais cukurs 1.2 grami	Kartupeļi 134.4 grami				
	Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 45.83 grami				
	Pievienotais sāls 5.186 grami	Dārzeni 679.71 grami				
	Pievienotais cukurs 25.2 grami	Kartupeļi 307.8 grami				
	Augļi un ogas 465.25 grami	Gala un zivs 190.73 grami				

KOPĀ:
 Siers, biezpiens 15 grami
 Piena produkti 414.73 grami

 Siers, biezpiens 110 grami
 Piena produkti 1557.43 grami

37.2 35.9 132.9 1016

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

15.10.2025 16:04:13

Lapa Nr. 1 no 1