

**Pirmdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	250/30	9,6	10,1	51,7	343						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 21,7 86,1 622

**KOPĀ:****18,4 21,7 86,1 622**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami  
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 411,3 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab. dārzeņu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 26,3 75,4 635

**KOPĀ:****21,8 26,3 75,4 635**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 23,6 66,1 567

**KOPĀ:****24,0 23,6 66,1 567**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,9 grami  
KARTUPELI 19 grami  
GAĻA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 215 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 18,6 71,5 529

**KOPĀ:****17,8 18,6 71,5 529**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami  
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 26,8 77,7 651

**KOPĀ:****24,0 26,8 77,7 651**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami  
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 180,968 grami  
KARTUPELI 120 grami  
GAĻA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 225 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami  
AUGĻI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 466,868 grami  
KARTUPELI 350,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 1100,3 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1 no 1

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	200	36,5	39,2	1,4	504						
P3 Vārīti kartupeļi	100	2,1	0,1	15,2	72						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 52,3 62,5 50,7 979

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 134,5 grami  
KARTUPEĻI 173 grami  
GAĻA un ZIVIS 250 grami**KOPĀ:****52,3 62,5 50,7 979**PIENA PRODUKTI 240 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	5,4	8,2	21,1	180						
P2 Kotlete (A01;03)	55	6,9	7,8	3,8	113						
P3 Vārīti kartupeļi	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,3 24,1 44,5 458

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami  
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 99,33 grami  
KARTUPEĻI 72,4 grami  
GAĻA un ZIVIS 35 grami**KOPĀ:****15,3 24,1 44,5 458**PIENA PRODUKTI 130 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārz. un krējumu (A)	200/10	10,3	14,1	9,9	208						
P2 Šnicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,0 39,4 37,3 616

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 111,8 grami  
KARTUPEĻI 31,2 grami  
GAĻA un ZIVIS 117,7 grami**KOPĀ:****29,0 39,4 37,3 616**PIENA PRODUKTI 240 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti (A07)	50	0,8	1,4	2,2	25						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 20,3 35,4 402

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 86,39 grami  
KARTUPEĻI 175 grami  
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami**KOPĀ:****18,1 20,3 35,4 402**PIENA PRODUKTI 17 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Biešu zupa ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Kotlete ar sieru (A01;07)	100	15,2	16,3	2,9	220						
P3 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	100	1,3	4,1	2,9	54						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 33,3 43,3 571

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 176,78 grami  
KARTUPEĻI 66,15 grami  
GAĻA un ZIVIS 84,7 grami**KOPĀ:****23,6 33,3 43,3 571**PIENA PRODUKTI 240 grami  
BIEZPIENS, SIERS 10 grami  
PIENA PRODUKTI 867 grami  
BIEZPIENS, SIERS 10 grami

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 18.05.-22.05.2026 D

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1