SIA VIEDAGA

***ĒDIENKARTE 09.11.-13.11.2026 1-4***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Zirņu (šķelto) zupa (A07) | 150/5 | 7,9 | 7,9 | 20,7 | 188 |
| P2 | Makaroni ar sautētu vistas gaļu(A01;07) | 150/20/ | 10,4 | 12,8 | 35,4 | 305 |
| P3 | Rīvēti burkāni ar krējumu(A07) | 50 | 0,9 | 1,6 | 3,8 | 36 |
| P4 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P5 | Sīrupa dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,7 | 65 |
| P6 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 21,2 | 23,0 | 93,9 | 682 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **21,2** | **23,0** | **93,9** | **682** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZEŅI 139,5 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 223 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Frikadeļu zupa (A01,03;A07) | 150/25/ | 6,6 | 13,2 | 12,2 | 196 |
| P2 | Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07) | 250/20 | 10,0 | 10,7 | 47,4 | 326 |
| P3 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P4 | Augļu un ogu kompots | 200 | 0,1 | 0,1 | 5,8 | 25 |
| P5 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,8 | 24,6 | 82,6 | 636 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,8** | **24,6** | **82,6** | **636** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 127 grami

DĀRZEŅI 32,5 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 grami

PIENA PRODUKTI 397,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Skābētu kāpostu zupa (A07) | 170/10 | 7,1 | 11,7 | 12,5 | 186 |
| P2 | Cūkgaļas gulašs (A01,07) | 27/53 | 10,2 | 14,3 | 5,1 | 190 |
| P3 | Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 |
| P4 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,8 | 1,0 | 3,9 | 26 |
| P5 | Rudzu maize (A01) | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,6 | 44 |
| P6 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 25,7 | 29,0 | 66,4 | 629 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **25,7** | **29,0** | **66,4** | **629** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 6 grami

DĀRZEŅI 132,3 grami
KARTUPEĻI 59 grami
GAĻA un ZIVIS 87 grami

PIENA PRODUKTI 26 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Plovs ar krējumu (A07) 190/10 | 190/10 | 11,4 | 16,8 | 26,1 | 303 |
| P2 | Biešu-gurķu salāti (A10) | 50 | 0,6 | 3,0 | 3,7 | 45 |
| P3 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P4 | Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07) | 100/10 | 5,4 | 2,8 | 29,8 | 166 |
| P5 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 19,5 | 23,3 | 77,3 | 604 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **19,5** | **23,3** | **77,3** | **604** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 115 grami

DĀRZEŅI 74,52 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 45 grami

PIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Piena zupa ar nūdelēm (A01,07) | 250 | 9,3 | 12,4 | 24,0 | 239 |
| P2 | Kotlete (A01;03) | 75 | 10,4 | 11,7 | 6,1 | 172 |
| P3 | Vārīti kartupeļi | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 |
| P4 | Krējuma- tomātu mērce (A01;07) | 50 | 0,8 | 3,3 | 2,8 | 44 |
| P5 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 2,0 | 2,0 | 29 |
| P6 | Rudzu maize (A01) | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,6 | 44 |
| P7 | Asorti dzēriens 0.200 | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 25,2 | 30,0 | 70,5 | 656 |

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P8 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P9 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | **KOPĀ:** | | **25,2** | **30,0** | **70,5** | **656** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami

DĀRZEŅI 55 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 52,5 grami

PIENA PRODUKTI 411 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,07 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 366 grami

DĀRZEŅI 433,82 grami
KARTUPEĻI 312,4 grami
GAĻA un ZIVIS 249,5 grami

PIENA PRODUKTI 1182,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

,,Skolas piens" tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR

SIA VIEDAGA

***ĒDIENKARTE 09.11.-13.11.2026 S(Auzu dzēriens)***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma | 150 | 7,6 | 3,9 | 19,8 | 146 |
| P2 | Makaroni ar saut. vistas gaļu,bez krēj.(A | 150/20 | 10,0 | 7,8 | 34,7 | 255 |
| P3 | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 2,6 | 4,9 | 8,0 | 91 |
| P4 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P5 | Sīrupa dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,7 | 65 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 22,3 | 17,3 | 96,3 | 645 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **22,3** | **17,3** | **96,3** | **645** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami
DĀRZENI 174,5 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Frikadeļu zupa bez krējuma (A01;03) | 150/25 | 6,3 | 11,2 | 11,9 | 176 |
| P2 | Auzu pārslu biezp.ar ievār.,auzu dzēr.(A | 250/20 | 4,4 | 4,1 | 45,0 | 235 |
| P3 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P4 | Augļu un ogu kompots | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 12,8 | 16,0 | 78,3 | 517 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **12,8** | **16,0** | **78,3** | **517** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,3 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZENI 32,5 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 25 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Skābētu kāpostu zupa bez krējuma | 170 | 6,8 | 9,5 | 11,2 | 160 |
| P2 | Cūkgaļas gulašs bez krējuma (A01) | 27/53 | 7,4 | 9,0 | 4,2 | 128 |
| P3 | Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 |
| P4 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,8 | 1,0 | 3,9 | 26 |
| P5 | Rudzu maize (A01) | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,6 | 44 |
| P6 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 22,6 | 21,5 | 64,2 | 541 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **22,6** | **21,5** | **64,2** | **541** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 grami
DĀRZENI 132,3 grami
KARTUPEĻI 59 grami
GAĻA un ZIVIS 72 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Plovs bez krējuma | 200 | 9,6 | 12,4 | 26,9 | 258 |
| P2 | Biešu-gurķu salāti (A10) | 50 | 0,6 | 3,0 | 3,7 | 45 |
| P3 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P4 | Sulas uzpūtenis ar auzu dzērienu(A01) | 100/10 | 2,3 | 1,4 | 33,3 | 155 |
| P5 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 14,6 | 17,5 | 81,5 | 550 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **14,6** | **17,5** | **81,5** | **550** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 115 grami
DĀRZENI 74,52 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 35 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Auzu dzēriena zupa ar nūdelēm (A01) | 250 | 4,1 | 2,7 | 37,3 | 190 |
| P2 | Kotlete (A01;03) | 75 | 10,4 | 11,7 | 6,1 | 172 |
| P3 | Vārīti kartupeļi 150 | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 |
| P4 | Auzu dzēriena mērce (A01) | 50 | 0,5 | 1,6 | 5,2 | 38 |
| P5 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 2,0 | 2,0 | 29 |
| P6 | Rudzu maize (A01) | 20 | 1,0 | 0,3 | 8,6 | 44 |
| P7 | Asorti dzēriens | 200 | 0,1 | 0,2 | 8,2 | 35 |
| P8 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 19,8 | 18,7 | 90,2 | 616 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **19,8** | **18,7** | **90,2** | **616** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 140 grami
DĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 52,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,8 grami
AUGĻI un OGAS 381 grami
DĀRZENI 468,82 grami
KARTUPEĻI 312,4 grami
GAĻA un ZIVIS 224,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

,,Skolas piens" tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR

SIA VIEDAGA

***ĒDIENKARTE 09.11.-13.11.2026***

***MG;CG(Piens,glutēns,rīsi,zirņi,pupiņas).***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Dārzeņu zupa ar vistas gaļu,bez krējum | 170 | 5,7 | 6,4 | 10,4 | 120 | | | | | | |
| P2 | Makaroni(kukur.)ar saut. vistas gaļu,bez | 150/20 | 7,6 | 10,2 | 37,7 | 275 | | | | | | |
| P3 | Rīvēti burkāni ar eļļu | 50 | 0,6 | 2,0 | 3,5 | 37 | | | | | | |
| P4 | Griķu galete | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P5 | Sīrupa dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,7 | 65 | | | | | | |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 13,9 | 18,6 | 68,3 | 497 | **KOPĀ:** | | **13,9** | **18,6** | **68,3** | **497** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,1 grami — DĀRZEŅI 140,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami — KARTUPEĻI 45 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami — GAĻA un ZIVIS 50 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Frikadeļu zupa bez krējuma (A03) | 200/30 | 10,2 | 16,7 | 12,1 | 242 | | | | | | |
| P2 | Bezgl.auzu pārs.biezp.ar ievār.,auzu dz | 250/20 | 2,6 | 3,7 | 46,8 | 236 | | | | | | |
| P3 | Griķu galete | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P4 | Augļu un ogu kompots | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 13,0 | 20,5 | 63,1 | 496 | **KOPĀ:** | | **13,0** | **20,5** | **63,1** | **496** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami — DĀRZEŅI 42,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,3 grami — KARTUPEĻI 55 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami — GAĻA un ZIVIS 45 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Skābētu kāpostu zupa bez krējuma | 250 | 8,0 | 13,8 | 11,2 | 204 | | | | | | |
| P2 | Cūkgaļas gulašs bez krējuma,miltiem | 27/53 | 8,8 | 10,5 | 6,2 | 155 | | | | | | |
| P3 | Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 | | | | | | |
| P4 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,8 | 2,0 | 3,9 | 35 | | | | | | |
| P5 | Griķu galete | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P6 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 24,1 | 28,0 | 57,6 | 576 | **KOPĀ:** | | **24,1** | **28,0** | **57,6** | **576** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami — DĀRZEŅI 105,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami — KARTUPEĻI 59 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 6 grami — GAĻA un ZIVIS 90 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Sakņu saut.ar gaļu,bez krējuma,zirnīšie | 300 | 13,2 | 18,2 | 18,8 | 292 | | | | | | |
| P2 | Biešu-gurķu salāti (A10) | 50 | 0,6 | 5,0 | 3,7 | 63 | | | | | | |
| P3 | Griķu galete | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P4 | Ābolu ķīselis ar auzu dzērienu | 130/10 | 0,6 | 1,3 | 31,9 | 141 | | | | | | |
| P5 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 14,6 | 24,5 | 55,0 | 498 | **KOPĀ:** | | **14,6** | **24,5** | **55,0** | **498** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,59 grami — DĀRZEŅI 158,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami — KARTUPEĻI 75 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 134,5 grami — GAĻA un ZIVIS 60 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Auzu dzēr.zupa ar kukurūzas makaronie | 250 | 2,6 | 2,6 | 40,7 | 198 | P8 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P2 | Kotlete, bez miltiem (A03) | 75 | 11,4 | 13,2 | 0,5 | 166 | | | | | | |
| P3 | Vārīti kartupeļi 150 | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 | | | | | | |
| P4 | Auzu dzēriena mērce, bez miltiem | 50 | 0,2 | 1,6 | 5,4 | 37 | | | | | | |
| P5 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 2,0 | 2,0 | 29 | | | | | | |
| P6 | Griķu galete | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | | |
| P7 | Asorti dzēriens | 200 | 0,1 | 0,2 | 8,2 | 35 | | | | | | |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,1 | 19,8 | 79,7 | 573 | **KOPĀ:** | | **18,1** | **19,8** | **79,7** | **573** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami — DĀRZEŅI 55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami — KARTUPEĻI 155 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 140 grami — GAĻA un ZIVIS 62,5 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,75 grami — DĀRZEŅI 501,36 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,8 grami — KARTUPEĻI 389 grami — PIENA PRODUKTI 0 grami
AUGĻI un OGAS 400,5 grami — GAĻA un ZIVIS 307,5 grami — BIEZPIENS,SIERS 0 grami

,,Skolas piens" tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR

SIA VIEDAGA

***ĒDIENKARTE 09.11.-13.11.2026 D 1-4***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Zirņu (šķelto) zupa ar krējumu (A07) | 150/5 | 7,5 | 7,9 | 18,0 | 174 |
| P2 | Cepts vistas šķiņķītis | 100 | 22,0 | 24,5 | 0,9 | 312 |
| P3 | Vārīti makaroni (A01) | 80 | 3,0 | 0,8 | 19,0 | 97 |
| P4 | Rīvēti burkāni ar krējumu(A07) | 100 | 1,6 | 3,3 | 6,6 | 66 |
| P5 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| P6 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 34,0 | 36,4 | 44,6 | 650 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **34,0** | **36,4** | **44,6** | **650** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami
DĀRZENI 118,3 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 130 grami
PIENA PRODUKTI 221 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Frikadeļu zupa ar krējumu(A03;A07) | 250/10 | 9,1 | 11,0 | 14,6 | 197 |
| P2 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu (A01;0 | 250/20 | 9,9 | 23,0 | 24,6 | 346 |
| P3 | Augļu un ogu kompots(ar stēviju) | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| P4 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 19,2 | 34,2 | 41,0 | 551 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **19,2** | **34,2** | **41,0** | **551** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZENI 43,35 grami
KARTUPEĻI 60 grami
GAĻA un ZIVIS 37 grami
PIENA PRODUKTI 397,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu(A07) | 170/5 | 3,7 | 4,0 | 10,3 | 94 |
| P2 | Cūkgaļas gulašs (A07;01) | 200 | 15,6 | 22,2 | 11,0 | 307 |
| P3 | Vārīti griķi | 80 | 3,3 | 0,8 | 18,0 | 91 |
| P4 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 100 | 1,6 | 2,1 | 5,8 | 44 |
| P5 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 24,2 | 29,1 | 45,6 | 537 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **24,2** | **29,1** | **45,6** | **537** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 7 grami
DĀRZENI 178,76 grami
KARTUPEĻI 50 grami
GAĻA un ZIVIS 90 grami
PIENA PRODUKTI 17,4 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Plovs ar krējumu (A07) | 190/10 | 9,6 | 15,8 | 31,7 | 309 |
| P2 | Tomātu-gurķu salāti ar krējumu | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,5 | 57 |
| P3 | Bezpiedevu jogurts ar augļiem(A07) | 210 | 6,8 | 5,9 | 13,3 | 134 |
| P4 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,0 | 25,8 | 49,0 | 502 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,0** | **25,8** | **49,0** | **502** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 175 grami
DĀRZENI 117,02 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami
PIENA PRODUKTI 180 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Piena zupa ar nūdelēm (A01,07) | 150 | 2,0 | 3,1 | 10,8 | 79 |
| P2 | Kotlete (A01;03) | 100 | 13,9 | 14,6 | 8,1 | 220 |
| P3 | Vārīti kartupeļi 150 | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 |
| P4 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 100 | 1,2 | 6,1 | 3,9 | 76 |
| P5 | Asorti dzēriens (ar stēviju) | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8 |
| P6 | Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P7 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 20,3 | 24,1 | 47,4 | 492 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **20,3** | **24,1** | **47,4** | **492** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZENI 106,67 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 70 grami
PIENA PRODUKTI 212,56 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 427 grami
DĀRZENI 564,1 grami
KARTUPEĻI 305 grami
GAĻA un ZIVIS 357 grami
PIENA PRODUKTI 1028,46 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

,,Skolas piens" tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR