SIA VIEDAGA

ĒDIENKARTE 26.10- 30.10.2026 1-4

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2
P6 Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,4	29,0	67,4	643
KOPĀ:		**23,4**	**29,0**	**67,4**	**643**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami
DĀRZEŅI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 24,8 grami
PIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146
P2 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,3	27,1	73,1	628
KOPĀ:		**21,3**	**27,1**	**73,1**	**628**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 127 grami
DĀRZEŅI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami
PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,5	0,4	12,9	66
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P8 Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,0	20,6	74,9	591
KOPĀ:		**26,0**	**20,6**	**74,9**	**591**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 grami
DĀRZEŅI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 grami
PIENA PRODUKTI 229,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,9	14,8	6,1	214
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78
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 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07	30/130	6,4	3,7	27,3	173
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,0	26,7	76,3	659
KOPĀ:		**26,0**	**26,7**	**76,3**	**659**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 grami
DĀRZEŅI 55,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami
PIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	9,4	12,7	41,0	312
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P6 Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,7	26,8	73,0	610
KOPĀ:		**18,7**	**26,8**	**73,0**	**610**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZEŅI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami
PIENA PRODUKTI 400 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGĻI un OGAS 444,36 grami
DĀRZEŅI 399,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZIVIS 240,3 grami
PIENA PRODUKTI 1007,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

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

SIA VIEDAGA

ĒDIENKARTE 26.10- 30.10.2026 MG;CG

(Piens,glutēns,rīsi,pupiņas,zirņi,rīsu

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa bez krēj.,putraimiem(A03	250	10,6	15,4	13,1	236						
P2	Makaroni(kukur.)ar dārzeņiem,bez krēju	250	3,9	2,5	43,9	214						
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P5	Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,3	26,6	65,4	577	**KOPĀ:**		**17,3**	**26,6**	**65,4**	**577**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami
DĀRZENI 218,5 grami
KARTUPEĻI 66,1 grami
GAĻA un ZIVIS 43,8 grami
PIENA PRODUKTI 0 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	150/30	8,5	11,3	10,8	181						
P2	Mājas sautēj.ar vistas gaļu,bez krēj.,zirn	250	13,7	18,2	17,6	290						
P3	Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	3,0	5,6	53						
P4	Griķu galete	50	0,0	0,0	0,0	0						
P5	Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,0	32,7	40,5	551	**KOPĀ:**		**23,0**	**32,7**	**40,5**	**551**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 127 grami
DĀRZENI 116,5 grami
KARTUPEĻI 145 grami
GAĻA un ZIVIS 100 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce,bez krējuma,miltie	34/66	10,3	21,0	4,7	250						
P2	Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210						
P3	Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4	Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5	Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,0	23,2	63,6	536	**KOPĀ:**		**19,0**	**23,2**	**63,6**	**536**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 202,5 grami
DĀRZENI 71,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 60 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Kotlete, bez miltiem (A03)	100	13,0	19,6	5,6	251						
P2	Vārīti kartupeļi	150	3,2	0,2	23,7	112						
P3	Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5	Kukurūzas pārslas ar auzu dzērienu	30/130	2,8	1,7	34,3	164						
P6	Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	20,2	22,6	74,4	582	**KOPĀ:**		**20,2**	**22,6**	**74,4**	**582**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 grami
DĀRZENI 54,2 grami
KARTUPEĻI 160 grami
GAĻA un ZIVIS 75 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Piknika zupa bez krējuma,grūbām (A10)	250	8,8	19,8	15,0	276						
P2	Kukurūzas biezp.ar ievār.,auzu dzērienu	250/30	3,4	2,3	52,2	243						
P3	Griķu galete 30	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4	Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	12,3	22,1	71,4	537	**KOPĀ:**		**12,3**	**22,1**	**71,4**	**537**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,43 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,55 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZENI 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GAĻA un ZIVIS 37,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,955 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,55 grami
AUGĻI un OGAS 508,86 grami
DĀRZENI 532,2 grami
KARTUPEĻI 433,6 grami
GAĻA un ZIVIS 316,3 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 26.10- 30.10.2026S S(auzu dzēriens) 1-4

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa bez krējuma (A01,03)	220	7,9	15,2	12,8	221						
P2	Makaroni ar dārzeņiem, bez krējuma	200	5,6	4,0	33,2	195						
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4	Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,3	28,4	71,5	632	**KOPĀ:**		**18,3**	**28,4**	**71,5**	**632**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami
DĀRZEŅI 210,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Pupiņu zupa bez krējuma	160	5,5	5,0	11,3	113						
P2	Plovs bez krējuma	200	9,3	13,8	31,4	288						
P3	Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4	Rudzu maize (A01)	30	1,5	0,4	12,9	66						
P5	Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,2	19,9	67,6	525	**KOPĀ:**		**17,2**	**19,9**	**67,6**	**525**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 127 grami
DĀRZEŅI 97,52 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 45 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce, bez krējuma (A01)	27/53	9,3	14,8	3,7	186						
P2	Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3	Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4	Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5	Rudzu maize(A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,8	17,4	73,9	531	**KOPĀ:**		**18,8**	**17,4**	**73,9**	**531**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 202,5 grami
DĀRZEŅI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Kotlete (A01;03)	80	10,6	11,8	7,3	178						
P2	Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4	Rudzu bumbiņas ar kakao (A01)	30	2,0	0,5	21,2	101						
P5	Auzu dzēriens	130	0,6	1,6	10,4	58						
P6	Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P7	Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,2	15,3	78,2	532	**KOPĀ:**		**18,2**	**15,3**	**78,2**	**532**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 grami
DĀRZEŅI 53 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZIVIS 52,5 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Piknika zupa bez krējuma (A01,10)	160	8,6	16,1	12,0	229						
P2	Rīsu biezp.ar ievārījumu,auzu dzērienu	150/20	2,2	1,9	32,8	158						
P3	Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P4	Asorti ogu dzēriens	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	18,8	66,2	494	**KOPĀ:**		**13,0**	**18,8**	**66,2**	**494**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,25 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZEŅI 35,8 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,335 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,25 grami
AUGĻI un OGAS 508,86 grami
DĀRZEŅI 467,12 grami
KARTUPEĻI 267,9 grami
GAĻA un ZIVIS 219,5 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 26.10- 30.10.2026 D 1-4

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa ar krējumu (A01,03,07)	250/20	5,7	10,7	15,4	183
P2	Cepts vistas šķiņķītis	100	21,9	24,1	0,9	308
P3	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109
P4	Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	50	0,6	1,3	1,5	20
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2
P6	Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	31,5	36,2	41,2	622

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
KOPĀ:	**31,5**	**36,2**	**41,2**	**622**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 grami

DĀRZENI 86,46 grami
KARTUPEĻI 221,15 grami
GAĻA un ZIVIS 134,7 grami

PIENA PRODUKTI 226,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Ziedkāpostu zupa (A07)	200/10	2,3	5,2	8,4	87
P2	Vistas gaļas karbonāde(A01;03)	150	29,6	30,3	11,9	439
P3	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu (A07)	100	2,6	2,3	2,6	41
P4	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1
P5	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	34,5	37,8	23,0	569

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
KOPĀ:	**34,5**	**37,8**	**23,0**	**569**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĀRZENI 165,07 grami
KARTUPEĻI 20 grami
GAĻA un ZIVIS 135 grami

PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Ķirbju biezeņzupa ar kausēto sieru(A07)	250	5,8	16,8	9,1	213
P2	Maltās gaļas mērce bez miltiem (A07)	50/100	13,6	17,3	3,2	224
P3	Vārīti griķi	100	5,0	1,2	27,6	139
P4	Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	1,1	9,2	53
P5	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P7	Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,1	36,5	49,5	631

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
KOPĀ:	**26,1**	**36,5**	**49,5**	**631**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 155 grami

DĀRZENI 166,86 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 75 grami

PIENA PRODUKTI 248,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Kotlete (A01;03)	100	13,9	15,6	8,1	229
P2	Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123
P3	Skābais krējums(A07)	50	1,5	10,0	1,6	103
P4	Svaigu tomātu salāti ar krējumu (A07)	100	1,3	2,2	3,7	40
P5	Bezpiedevu jogurts ar augļiem(A07)	200	6,7	5,8	12,2	129
P6	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,9	33,8	51,6	625

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
KOPĀ:	**26,9**	**33,8**	**51,6**	**625**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 55 grami

DĀRZENI 96,6 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZIVIS 70 grami

PIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	18,6	22,3	301
P2	Rīsu biezp. ar sviestu,bez cukura (A07)	200/20	7,3	22,8	23,6	326
P3	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1
P4	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P5	Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
	Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,6	41,4	46,0	628

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
KOPĀ:	**17,6**	**41,4**	**46,0**	**628**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami

DĀRZENI 71,75 grami
KARTUPEĻI 62,5 grami
GAĻA un ZIVIS 37,5 grami

PIENA PRODUKTI 360 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 6,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 435 grami

DĀRZENI 586,74 grami
KARTUPEĻI 478,65 grami
GAĻA un ZIVIS 452,2 grami

PIENA PRODUKTI 1065,05 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

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