SIA VIEDAGA

***ĒDIENKARTE 02.11.-06.11.2026 1-4***

## Pirmdiena

| 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 | 10,5 | 10,1 | 51,7 | 347 |
| P3 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| P4 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| 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% | 18,8 | 21,4 | 73,7 | 575 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,8** | **21,4** | **73,7** | **575** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 39,2 grami
KARTUPEĻI 41,1 grami
GAĻA un ZIVIS 29,4 grami
PIENA PRODUKTI 411,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| P1 Piena-rīsu zupa (A07) | 170 | 5,0 | 8,6 | 18,9 | 171 |
| 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 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 22,2 | 27,9 | 76,0 | 656 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **22,2** | **27,9** | **76,0** | **656** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami
DĀRZEŅI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami
PIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07) | 150/5 | 6,2 | 8,3 | 5,9 | 123 |
| 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 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P7 Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| P8 Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P9 Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 23,5 | 23,7 | 66,9 | 576 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **23,5** | **23,7** | **66,9** | **576** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 107,9 grami
KARTUPEĻI 19 grami
GAĻA un ZIVIS 67 grami
PIENA PRODUKTI 215 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| 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 | 5,1 | 3,8 | 21,7 | 142 |
| P5 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| P6 Kompots-ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 27 |
| Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,1 | 18,6 | 72,1 | 539 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,1** | **18,6** | **72,1** | **539** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 27 grami
DĀRZEŅI 69,8 grami
KARTUPEĻI 170 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| 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 | 2,5 | 0,8 | 21,4 | 110 |
| P5 Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 |
| 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% | 22,0 | 26,9 | 57,7 | 571 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **22,0** | **26,9** | **57,7** | **571** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZEŅI 180,968 grami
KARTUPEĻI 120 grami
GAĻA un ZIVIS 82,89 grami
PIENA PRODUKTI 225 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGĻI un OGAS 377 grami
DĀRZEŅI 466,868 grami
KARTUPEĻI 350,1 grami
GAĻA un ZIVIS 269,29 grami
PIENA PRODUKTI 1100,3 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 02.11.-06.11.2026***

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

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma | 290 | 11,4 | 22,7 | 17,5 | 322 |
| P2 | Piecgr.pārslu biezp.ar ievārīj.,auzu dzēr. | 280/30 | 5,8 | 3,9 | 60,4 | 309 |
| P3 | Griķu galete | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| P4 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 17,2 | 26,6 | 78,2 | 633 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **17,2** | **26,6** | **78,2** | **633** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 53,1 grami
KARTUPEĻI 80 grami
GAĻA un ZIVIS 50,4 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Auzu dzēriena-b/gl auzu pārslu zupa | 170 | 2,6 | 2,4 | 18,2 | 108 |
| P2 | Vistas gaļas gab dārz. mērcē,bez krēj. | 50/30 | 9,5 | 11,3 | 3,2 | 157 |
| P3 | Vārīti kukurūzas makaroni | 130 | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 157 |
| P4 | Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 7,0 | 4,3 | 84 |
| P5 | Ērkšķogu kompots | 200 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 14 |
| P6 | Griķu galete 40 | 40 | 3,4 | 1,3 | 10,9 | 151 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,8 | 22,9 | 74,6 | 671 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,8** | **22,9** | **74,6** | **671** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami
DĀRZEŅI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Vistas zupa ar dārz.,bez krēj.,zirņiem | 200 | 9,7 | 12,1 | 8,8 | 183 |
| P2 | Šnicele, bez miltiem (A03) | 55 | 8,6 | 9,8 | 0,6 | 125 |
| P3 | Vārīti griķi | 140 | 7,0 | 1,7 | 38,7 | 195 |
| P4 | Tomātu, kāpostu, gurķu salāti | 50 | 0,7 | 1,1 | 2,2 | 19 |
| P5 | Griķu galete | 10 | 1,0 | 0,6 | 6,6 | 34 |
| P6 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| P7 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 27,2 | 25,3 | 57,0 | 557 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **27,2** | **25,3** | **57,0** | **557** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,77 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 104,2 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GAĻA un ZIVIS 95 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Kurzemes strog.,bez krēj.,miltiem (A10) | 34/66 | 8,8 | 14,5 | 3,6 | 181 |
| P2 | Vārīti kartupeļi | 220 | 4,5 | 0,2 | 33,6 | 159 |
| P3 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 4,0 | 2,0 | 47 |
| P4 | Šokolādes kīselis ar auzu dzērienu | 100/10 | 2,0 | 2,9 | 30,4 | 157 |
| P5 | Griķu galete | 30 | 3,2 | 1,8 | 19,8 | 103 |
| P6 | Kompots - ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,8 | 29 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 19,2 | 23,6 | 96,2 | 676 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **19,2** | **23,6** | **96,2** | **676** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 30 grami
DĀRZEŅI 74,75 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Biešu zupa bez krējuma | 250 | 8,1 | 11,2 | 17,7 | 206 |
| P2 | Sakņu saut. ar gaļu,bez krēj.,zirnīšiem | 30 | 9,7 | 12,9 | 13,1 | 207 |
| P3 | Konservēts gurķis (A10) | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 6 |
| P4 | Griķu galete | 30 | 3,2 | 1,8 | 19,8 | 103 |
| P5 | Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 21,6 | 26,0 | 55,6 | 540 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **21,6** | **26,0** | **55,6** | **540** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZEŅI 205,15 grami
KARTUPEĻI 110 grami
GAĻA un ZIVIS 79,1 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,5 grami
AUGĻI un OGAS 380 grami
DĀRZEŅI 506,2 grami
KARTUPEĻI 448,2 grami
GAĻA un ZIVIS 324,5 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 02.11.-06.11.2026 S(Auzu dzērien) 1-4***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma | 200 | 7,5 | 16,3 | 9,7 | 217 |
| P2 | Piecgr. pārslu biezp.ar kanēļc.,auzu dzē | 250/5 | 4,5 | 3,2 | 41,6 | 220 |
| P3 | Rudzu maize (A01) | 30 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| P4 | Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 |
| P5 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 13,5 | 20,0 | 64,6 | 505 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **13,5** | **20,0** | **64,6** | **505** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 19,2 grami
KARTUPEĻI 50 grami
GAĻA un ZIVIS 35 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Auzu dzēriena -rīsu zupa | 170 | 1,2 | 1,3 | 12,6 | 67 |
| P2 | Vistas gaļas gab.dārzeņu mērcē,bez krē | 50/30 | 9,5 | 11,3 | 3,2 | 157 |
| P3 | Vārīti makaroni (A01) | 130 | 4,9 | 1,5 | 31,7 | 164 |
| P4 | Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 8,0 | 4,3 | 93 |
| P5 | Kompots - ērkšķogu | 200 | 0,1 | 0,0 | 4,3 | 18 |
| P6 | Rudzu maize(A01) | 30 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 18,0 | 22,5 | 69,0 | 565 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **18,0** | **22,5** | **69,0** | **565** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 15,5 grami
DĀRZEŅI 69 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Vistas zupa ar dārzeņiem, bez krējuma | 150 | 6,0 | 7,3 | 5,8 | 113 |
| P2 | Šnicele (A01) | 55 | 7,8 | 9,9 | 2,6 | 131 |
| P3 | Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 |
| P4 | Tomātu, kāpostu, gurķu salāti | 50 | 0,7 | 1,1 | 2,2 | 19 |
| P5 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P6 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| P7 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 23,2 | 20,5 | 63,8 | 533 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **23,2** | **20,5** | **63,8** | **533** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 86,9 grami
KARTUPEĻI 19 grami
GAĻA un ZIVIS 72 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Kurzemes strog.,bez krējuma (A01;10) | 27/53 | 7,4 | 11,0 | 3,8 | 145 |
| P2 | Vārīti kartupeļi | 150 | 3,1 | 0,2 | 22,9 | 109 |
| P3 | Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,6 | 4,0 | 2,3 | 49 |
| P4 | Šokolādes ķīselis ar auzu dzērienu | 100/80 | 1,0 | 2,0 | 30,3 | 144 |
| P5 | Rudzu maize (A01) | 30 | 1,5 | 0,4 | 12,9 | 66 |
| P6 | Kompots-ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 27 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 13,7 | 17,8 | 78,6 | 539 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **13,7** | **17,8** | **78,6** | **539** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami
AUGĻI un OGAS 27 grami
DĀRZEŅI 74,8 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Biešu zupa (bez krējuma) | 250 | 6,4 | 13,9 | 14,2 | 210 |
| P2 | Sakņu sautējums ar gaļu, bez krējuma | 300 | 11,8 | 13,7 | 20,1 | 250 |
| P3 | Konservēts gurķis (A10) | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 6 |
| P4 | Rudzu maize (A01) | 40 | 2,0 | 0,6 | 17,2 | 88 |
| P5 | Dzēriens ogu | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 |
| P6 | Skolas auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 20,8 | 28,4 | 56,4 | 573 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **20,8** | **28,4** | **56,4** | **573** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,668 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami
DĀRZEŅI 194,178 grami
KARTUPEĻI 145 grami
GAĻA un ZIVIS 80 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,038 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 32,48 grami
AUGĻI un OGAS 372,5 grami
DĀRZEŅI 444,078 grami
KARTUPEĻI 369 grami
GAĻA un ZIVIS 277 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 02.11.-06.11.2026 D 1-4***

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Gulaša zupa ar malto gaļu (A07) | 280/20 | 11,8 | 18,6 | 16,7 | 283 |
| P2 | Cepts vistas šķiņķītis | 100 | 18,3 | 20,8 | 0,8 | 264 |
| P3 | Vārīti kartupeļi | 80 | 1,7 | 0,1 | 12,6 | 60 |
| 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 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% | 33,4 | 43,7 | 34,5 | 669 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **33,4** | **43,7** | **34,5** | **669** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 134,5 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 150 grami
PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Piena - rīsu zupa (A07) | 200 | 6,2 | 10,2 | 21,1 | 198 |
| P2 | Kotlete (A01;03) | 100 | 13,7 | 15,6 | 7,1 | 224 |
| 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% | 23,0 | 33,9 | 47,7 | 587 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **23,0** | **33,9** | **47,7** | **587** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,07 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami
DĀRZEŅI 102 grami
KARTUPEĻI 72,4 grami
GAĻA un ZIVIS 70 grami
PIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | 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 auglis | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 29,0 | 39,4 | 37,3 | 616 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| P8 Skolas piens ,,Rasēns" 1,5% (A07) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **KOPĀ:** | | **29,0** | **39,4** | **37,3** | **616** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 111,8 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GAĻA un ZIVIS 117,7 grami
PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | 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 sal.ar krējumu (A | 100 | 1,6 | 3,1 | 4,4 | 53 |
| P4 | Bezpiedevu jogurts ar augļiem(A07) | 210 | 6,8 | 5,9 | 13,3 | 134 |
| P5 | Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| | Kopā: Pusdienas(P) | E100% | 25,7 | 27,8 | 50,9 | 563 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **25,7** | **27,8** | **50,9** | **563** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 65 grami
DĀRZEŅI 136,39 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami
PIENA PRODUKTI 175 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | Biešu zupa ar krējumu ( A07) | 250/20 | 5,4 | 12,8 | 16,1 | 205 |
| P2 | Kotlete ar sieru (A01;03;07) | 100 | 15,3 | 18,3 | 3,1 | 240 |
| 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 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% | 22,1 | 35,3 | 22,5 | 500 |

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|
| **KOPĀ:** | | **22,1** | **35,3** | **22,5** | **500** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 grami
DĀRZEŅI 176,78 grami
KARTUPEĻI 66,15 grami
GAĻA un ZIVIS 84,7 grami
PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 385 grami
DĀRZEŅI 661,47 grami
KARTUPEĻI 499,75 grami
GAĻA un ZIVIS 495,9 grami
PIENA PRODUKTI 1025 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 grami

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

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