

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 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  
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 39,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 211,3 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu 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  
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 mērcē (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  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 107,9 grami  
KARTUPELI 19 grami  
GAĻA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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  
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami  
KARTUPELI 170 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 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  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 180,968 grami  
KARTUPELI 120 grami  
GAĻA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 25 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami  
AUGLI un OGAS 277 gramiDĀRZENI 466,868 grami  
KARTUPELI 350,1 grami  
GAĻA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 500,3 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami