

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,9	1,6	3,8	36						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,7 22,9 93,1 673

KOPĀ:

21,7 22,9 93,1 673

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 139,5 grami
KARTUPEĻI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 23 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A01,03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,7 24,6 102,6 712

KOPĀ:

19,7 24,6 102,6 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GALA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,9 28,9 66,0 625

KOPĀ:

25,9 28,9 66,0 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami
KARTUPEĻI 59 grami
GALA un ZIVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 26 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 23,4 86,0 636

KOPĀ:

19,8 23,4 86,0 636

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211						
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
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 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,6 25,0 73,8 622

KOPĀ:

24,6 25,0 73,8 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 55 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GALA un ZIVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 231 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 266 gramiDĀRZENI 433,82 grami
KARTUPEĻI 312,4 grami
GALA un ZIVIS 249,5 gramiPIENA PRODUKTI 602,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami