

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	1,0	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 24,6 64,1 558

KOPĀ: 18,6 24,6 64,1 558

PIEVIENTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami
DĀRZENI 102,05 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ērškšogu kompots 200	200	0,2	0,2	8,5	36						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 25,9 72,9 590

KOPĀ: 16,2 25,9 72,9 590

PIEVIENTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGĻI un OGAS 51 grami
DĀRZENI 64 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/20	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas biezp.ar ievār.(A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,9 26,2 91,2 670

KOPĀ: 16,9 26,2 91,2 670

PIEVIENTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 140 grami
DĀRZENI 39 grami
KARTUPEĻI 55 grami
GAĻA un ZIVIS 45 grami
PIENA PRODUKTI 115 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami
PIEVIENTAIS SĀLS 2,1 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 17,5 grami
AUGĻI un OGAS 196 grami
DĀRZENI 205,05 grami
KARTUPEĻI 95 grami
GAĻA un ZIVIS 125 grami
PIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	250	4,9	12,4	15,1	191						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	200/40	15,1	16,8	45,6	400						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	100	1,7	7,0	6,8	102						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,8	36,8	88,0	792	KOPĀ:		24,8	36,8	88,0	792
PIEVIENTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 5 grami	DĀRZENI 168,57 grami KARTUPELĪ 65 grami GAĻA un ZIVIS 46,1 grami					PIENA PRODUKTI 15,7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	50/50	13,0	13,7	3,2	188						
P2 Vārīti rīsi	200	5,1	1,8	39,6	196						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	60/80	1,8	17,4	27,9	275						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Ābolu-ērķšķogu kompots 200	200	0,2	0,2	8,5	36						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,7	33,8	101,5	805	KOPĀ:		23,7	33,8	101,5	805
PIEVIENTAIS SĀLS 0,73 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10,5 grami AUGLĪ un OGAS 51 grami	DĀRZENI 67,5 grami KARTUPELĪ 0 grami GAĻA un ZIVIS 55 grami					PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka (A07)	280/15	9,3	22,9	21,0	329						
P2 Mannas biezp.ar ievār.(A01;07)	250/30	7,0	10,5	49,9	322						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,0	34,2	116,5	860	KOPĀ:		21,0	34,2	116,5	860
PIEVIENTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENTAIS CUKURS 8 grami AUGLĪ un OGAS 145 grami	DĀRZENI 64,3 grami KARTUPELĪ 88,2 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami					PIENA PRODUKTI 155 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
PIEVIENTAIS SĀLS 3,16 grami PIEVIENTAIS CUKURS 18,5 grami AUGLĪ un OGAS 201 grami	DĀRZENI 300,37 grami KARTUPELĪ 153,2 grami GAĻA un ZIVIS 151,1 grami					PIENA PRODUKTI 170,7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					