

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,8	28,8	66,6	634	KOPĀ:	23,8	28,8	66,6	634
EVIENTAIS SĀLS 0,64 grami	DĀRZENI 130,8 grami					PIENA PRODUKTI 10 grami				
EVIENTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 52,9 grami					BIEZPIENS,SIERS 30 grami				
UGLĪ un OGAS 15 grami	GALA un ZIVIS 24,8 grami									

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,5	27,1	72,7	624	KOPĀ:	21,5	27,1	72,7	624
EVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami	DĀRZENI 103,41 grami					PIENA PRODUKTI 20 grami				
EVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 40 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
UGĻI un OGAS 27 grami	GAĻA un ZIVIS 60 grami									

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,6	20,8	83,8	626	KOPĀ:	26,6	20,8	83,8	626
EVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami	DĀRZENI 70 grami					PIENA PRODUKTI 29.1 grami				
EVIENOTAIS CUKURS 11 grami	KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS,SIERS 40 grami				
JGLI un OGAS 138 grami	GALA un ZIVIS 52 grami									

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,8	14,8	5,7	211						
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 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	30/130	5,8	3,7	27,3	170						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,2	25,6	73,6	634	KOPĀ:	25,2	25,6	73,6	634
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami	DĀRZENI 57,5 grami					PIENA PRODUKTI 148,7 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 135 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
AUGLĪ un OGAS 43,36 grami	GAĻA un ZIVIS 73,5 grami									

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	8,2	9,8	45,2	302						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,2	23,9	97,8	686	KOPĀ:	19,2	23,9	97,8	686
IEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	DĀRZENI 40 grami					PIENA PRODUKTI 223 grami				
IEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	KARTUPEĻI 75 grami					BIEZPIENS SIERS 0 grami				
UGĻI un OGAS 120 grami	GAĻA un ZIVIS 30 grami									

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami AUGLĪ un OGAS 343,36 grami	DĀRZENI 401,71 grami KARTUPEĻI 302,9 grami GAĻA un ZIVIS 240,3 grami	PIENA PRODUKTI 430,8 grami BIEZPIENS,SIERS 70 grami									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--