

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,1	11,3	21,3	223						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	165/35	13,6	16,4	36,0	353						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rupjmaize (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%	27,5	36,9	85,9	800	KOPĀ:	27,5	36,9	85,9	800
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami	DĀRZENI 151,7 grami					PIENA PRODUKTI 14,1 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 93,2 grami					BIEZPIENS,SIERS 35 grami				
AUGĻI un OGAS 5 grami	GAĻA un ZIVIS 23,8 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar krējumu (A07)	200/15	7,9	12,0	15,7	204						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	270/20	13,0	16,8	42,4	375						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,8	33,5	89,7	763	KOPĀ:	24,8	33,5	89,7	763
EVIENTOTAIS SĀLS 1,54 grami	DĀRZENI 110,91 grami					PIENA PRODUKTI 35 grami				
EVIENTOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 53 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
UGLI un OGAS 30 grami	GAĻA un ZIVIS 60 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce (A01,07)	40/80	11,6	20,0	6,5	253						
P2 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,8	5,5	24,0	181						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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%	31,4	28,1	100,9	779	KOPĀ:	31,4	28,1	100,9	779
EVIENTOTAIS SĀLS 0,78 grami	DĀRZENI 75,5 grami					PIENA PRODUKTI 15 grami				
EVIENTOTAIS CUKURS 11 grami	KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS,SIERS 45 grami				
JGLI un OGAS 145 grami	GAĻA un ZIVIS 60 grami									

Ceturtdiena

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 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07	40/130	6,4	3,9	34,3	204						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,9	28,3	93,6	752	KOPĀ:	27,9	28,3	93,6	752
EVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami	DĀRZENI 58,75 grami					PIENA PRODUKTI 148,75 grami				
EVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 155 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
JGLI un OGAS 43,36 grami	GAĻA un ZIVIS 73,5 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	19,9	22,3	312						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	250/30	8,3	9,7	54,2	338						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	3,7	16						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,3	30,3	121,6	856	KOPĀ:	23,3	30,3	121,6	856
EVIENTAIS SĀLS 0,5 grami	DĀRZENI 71,75 grami					PIENA PRODUKTI 208 grami				
EVIENTAIS CUKURS 6,5 grami	KARTUPEĻI 62,5 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
JGLI un OGAS 120 grami	GAĻA un ZIVIS 37,5 grami									

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami AUGĻI un OGAS 343,36 grami	DĀRZENI 468,61 grami KARTUPEĻI 363,7 grami GAĻA un ZIVIS 254,8 grami	PIENA PRODUKTI 420,85 grami BIEZPIENS,SIERS 80 grami									
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--