

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	200/5	3,0	2,5	13,4	86						
P2 Makaroni ar sieru (A01,07)	145/26	10,5	12,9	28,8	279						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,6 16,8 73,2 507

KOPĀ:

15,6 16,8 73,2 507

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLĪ un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami
KARTUPELĪ 53 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 26 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābēnu zupa(A01,03,07)	200/5	4,7	8,3	12,9	146						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
B1 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Brokastis(B) E5% 0,2 0,2 6,5 28

Kopā: Pusdienas(P) E95% 14,9 16,7 78,3 525

KOPĀ:

15,0 16,9 84,8 553

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLĪ un OGAS 65 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELĪ 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 11,8 gramiPIENA PRODUKTI 120,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	7,6	9,3	4,2	131						
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 "Putna piens" ar ogu mērci(A01,07)	80/80	2,9	6,4	34,7	207						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,6 18,2 92,6 610

KOPĀ:

19,7 18,2 93,1 611

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGLĪ un OGAS 14,6 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELĪ 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	5,0	10,0	21,7	198						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/10	10,4	12,6	11,4	201						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	23,1	93						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,8 22,9 63,2 528

KOPĀ:

16,8 22,9 63,2 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLĪ un OGAS 27 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELĪ 48,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 59,23 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03,07)	50	6,9	9,8	3,8	131						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	22,6	91						
P7 Banāns	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 17,1 84,1 555

KOPĀ:

15,2 17,1 84,1 555

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLĪ un OGAS 93,36 gramiDĀRZENI 55,83 grami
KARTUPELĪ 175 grami
GAĻA un ZĪVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 75,8 grami
AUGLĪ un OGAS 220,96 gramiDĀRZENI 390,61 grami
KARTUPELĪ 329,5 grami
GAĻA un ZĪVIS 146,03 gramiPIENA PRODUKTI 170,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 26 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	250/7	3,7	5,6	16,7	130						
P2 Makaroni ar sieru(A01,07)	165/35	14,3	17,7	32,8	355						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	4,0	3,9	53						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,1 28,1 92,7 713

KOPĀ:**22,1 28,1 92,7 713**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 123,74 grami
KARTUPELI 66 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	260/15	6,8	16,8	15,3	241						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	250/30	8,7	8,8	60,7	357						
P3 Rupjmaize (A01)	50	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 26,2 99,0 707

KOPĀ:**18,2 26,2 99,0 707**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 36,71 grami
KARTUPELI 66,15 grami
GALA un ZĪVIS 22 gramiPIENA PRODUKTI 138 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	34/66	9,4	14,9	4,9	192						
P2 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	6,0	32						
P4 "Putna piens" ar ogu mērci (A01,07)	80//80	2,9	6,4	34,7	207						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,2 24,1 105,1 727

KOPĀ:**23,2 24,1 105,1 727**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGLI un OGAS 14,6 gramiDĀRZENI 70,75 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 52,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	200	6,0	11,5	25,8	232						
P2 Sakņu sautējums ar galu (A07)	230/20	14,1	18,7	16,8	292						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	22,5	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 31,0 86,4 721

KOPĀ:**23,6 31,0 86,4 721**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 156,58 grami
KARTUPELI 70,8 grami
GALA un ZĪVIS 76,9 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03,07)	75	10,3	15,6	5,7	205						
P2 Vārīti kartupeļi	200	4,1	0,2	30,5	145						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	75	1,2	8,9	5,5	108						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	22,6	91						
P7 Banāns	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,2 25,5 96,5 701

KOPĀ:**20,2 25,5 96,5 701**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 93,36 gramiDĀRZENI 58,75 grami
KARTUPELI 206 grami
GALA un ZĪVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
PIENA PRODUKTI 190,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

