

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa (A07)	200	2,9	6,2	14,6	124						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 17,1 80,8 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 118,568 grami
KARTUPELI 66,4 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ: 15,4 17,1 80,8 538

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu(A01	220/15	7,6	5,4	36,6	226						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
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% 15,1 17,6 73,6 515PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami
AUGLI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ: 15,3 17,8 80,1 543

PIENA PRODUKTI 143 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	21,9	177						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,9 22,7 65,6 520

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ: 12,9 22,7 65,6 520

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	7,6	10,0	4,4	139						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Sulas uzpūtenis ar pienu(01,07)100/150	100/15	5,6	3,9	29,8	176						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 16,3 70,8 502

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 59,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

KOPĀ: 18,4 16,3 70,8 502

PIENA PRODUKTI 150 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)	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Maltās gaļas-dārzenų sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 25,1 60,7 562

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 102,43 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 grami

KOPĀ: 22,4 25,1 60,7 562

PIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,368 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 54,78 grami
AUGLI un OGAS 179 gramiDĀRZENI 406,776 grami
KARTUPELI 159,68 grami
GAĻA un ZĪVIS 175 gramiPIENA PRODUKTI 460 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa (A07)	250	3,6	3,4	18,2	116						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	30/220	15,8	20,1	46,7	437						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rupjmaize (A01)	45	2,8	0,5	18,4	89						
P5 Sīrupa dzēriens sk.k	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,7 24,2 104,9 730

KOPĀ: 22,7 24,2 104,9 730PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 138,1 grami
KARTUPEĻI 83 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa(A07) 200/40/15	200/40/	8,5	17,5	16,1	258						
P2 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P3 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	300/30	9,9	7,3	50,4	307						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 25,6 110,5 762

KOPĀ: 21,8 25,6 110,5 762PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,94 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 66,081 grami
KARTUPEĻI 52,3 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 206,96 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 270/20	270/20	18,1	21,8	55,0	491						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	21,9	177						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,7 32,1 98,8 778

KOPĀ: 22,7 32,1 98,8 778PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 55,1 gramiDĀRZENI 96,72 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs (A01;07)	34/66	9,4	15,8	5,5	203						
P2 Vārīti rīsi	170	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,4	4,2	31						
P4 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Sulas uzpūtenis ar pienu(01;07)150/150	150/15	6,3	3,9	39,2	217						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,9 23,4 103,5 719

KOPĀ: 23,9 23,4 103,5 719PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,4 grami
AUGĻI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 60,4 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 150 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	8,7	11,2	28,1	248						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	260/12	22,7	19,4	39,2	424						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rupjmaize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						
P6 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 34,9 36,4 101,8 879

KOPĀ: 34,9 36,4 101,8 879PIEVIENOTAIS SĀLS 1,27 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,25 grami
AUGĻI un OGAS 65 gramiDĀRZENI 145,7 grami
KARTUPEĻI 82 grami
GAĻA un ZĪVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 209 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 60,59 grami
AUGĻI un OGAS 196,5 gramiDĀRZENI 507,001 grami
KARTUPEĻI 217,3 grami
GAĻA un ZĪVIS 272 gramiPIENA PRODUKTI 565,96 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone