

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (škelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
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% 20,1 18,8 84,1 588

KOPĀ:**20,1 18,8 84,1 588**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 92,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,1 17,6 73,6 515

KOPĀ:**15,1 17,6 73,6 515**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 143 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04,07)	170	6,2	12,8	11,2	187						
P2 Cūkgāļas gulašs (A01,07)	27/53	7,6	10,0	4,4	139						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 25,8 64,0 574

KOPĀ:**22,4 25,8 64,0 574**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 70,76 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 (A01)	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% 12,8 22,7 65,6 520

KOPĀ:**12,8 22,7 65,6 520**PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 30 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 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,0 24,0 59,3 547

KOPĀ:**23,0 24,0 59,3 547**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 104,73 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 40,78 grami
AUGLI un OGAS 79 gramiDĀRZENI 394,768 grami
KARTUPELI 178,28 grami
GALA un ZIVIS 215 gramiPIENA PRODUKTI 310 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	200/5	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	30/170	12,6	13,1	37,2	322						
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%	28,7	25,9	107,3	782	KOPĀ:	28,7	25,9	107,3	782	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 118,42 grami KARTUPELI 66 grami GALA un ZIVIS 57 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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 Azu pārsļu biežputra ar ievārījumu(A01	300/30	9,9	7,3	50,4	307						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,6	25,4	104,0	733	KOPĀ:	21,6	25,4	104,0	733	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,94 grami AUGĻI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 66,081 grami KARTUPELI 52,3 grami GALA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 206,96 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa (A 04;07)	170	6,2	12,8	11,2	187						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01;07)	34/66	9,4	15,8	5,5	203						
P3 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,4	4,2	31						
P5 Rupjmaize (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%	27,0	32,5	83,2	730	KOPĀ:	27,0	32,5	83,2	730	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami AUGĻI un OGAS 6,4 grami	DĀRZENI 71,96 grami KARTUPELI 45 grami GALA un ZIVIS 80 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	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	778	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 55,1 grami	DĀRZENI 96,72 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 60 grami	PIENA 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 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	8,7	11,2	28,1	248						
P2 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	260/12	22,7	19,4	39,2	424						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rupjmaize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	34,9	35,2	96,4	844	KOPĀ:	34,9	35,2	96,4	844	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,25 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 148 grami KARTUPELI 82 grami GALA un ZIVIS 72 grami	PIENA PRODUKTI 209 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 41,59 grami AUGĻI un OGAS 96,5 grami	DĀRZENI 501,181 grami KARTUPELI 245,3 grami GALA un ZIVIS 309 grami	PIENA PRODUKTI 415,96 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR