

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/5	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
AUGLI un OGAS 21 grami

DĀRZENI 108,57 grami
KARTUPELI 53 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA 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 Vistas buljons ar rīsiem	170	6,7	11,6	21,7	220						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/10	11,9	14,0	11,4	219						
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% 20,3 26,3 76,2 625

KOPĀ:

20,3 26,3 76,2 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 127 grami

DĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GALA un ZIVIS 77,23 grami

PIENA PRODUKTI 0 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	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	25,2	181						
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% 26,6 19,0 83,1 607

KOPĀ:

26,7 19,0 83,5 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGLI un OGAS 38 grami

DĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 grami

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	6,9	10,2	12,9	173						
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						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,4 19,0 91,4 608

KOPĀ:

17,4 19,0 91,4 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 115 grami

DĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 23,8 grami

PIENA PRODUKTI 120,9 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)	50	8,8	11,6	3,8	155						
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 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	1,1	2,5	21						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/100	5,1	2,7	28,6	159						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 22,5 97,5 678

KOPĀ:

21,0 22,5 97,5 678

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 43,36 grami

DĀRZENI 56,53 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 47 grami

PIENA PRODUKTI 100 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 78,3 grami
AUGLI un OGAS 344,36 grami

DĀRZENI 391,31 grami
KARTUPELI 289,5 grami
GALA un ZIVIS 200,03 grami

PIENA PRODUKTI 230,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 66 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

2,61EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	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% 22,0 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
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

KOPĀ: 22,0 28,1 92,7 713

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 40 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	200	6,0	11,5	25,8	232						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (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% 23,9 31,4 99,4 778

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 130 gramiDĀRZENI 156,58 grami
KARTUPELI 70,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 76,9 grami

KOPĀ: 23,9 31,4 99,4 778

PIENA PRODUKTI 0 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)	34/66	9,7	15,2	4,9	196						
P2 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,5	57						
P4 Saldais bieziens ar ogu mērci(A07)	60/150	8,0	5,4	32,7	211						
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% 28,6 27,0 101,6 761

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 45 gramiDĀRZENI 70,75 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 grami

KOPĀ: 28,6 27,0 101,6 761

PIENA PRODUKTI 12,5 grami
BIEZPIENS.SIERS 40 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (A01,03,07)	280/15	8,1	17,0	21,3	274						
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 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,6 26,7 111,5 768

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 51,7 grami
KARTUPELI 93,2 grami
GAĻA un ZĪVIS 23,8 grami

KOPĀ: 19,6 26,7 111,5 768

PIENA PRODUKTI 138 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)	75	10,3	11,6	5,7	169						
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 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	5,1	2,5	57						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	40/130	6,6	3,5	38,0	210						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,8 29,8 113,6 824

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,98 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 59,45 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami

KOPĀ: 24,8 29,8 113,6 824

PIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 81 grami
AUGLI un OGAS 344,36 gramiDĀRZENI 462,22 grami
KARTUPELI 385 grami
GAĻA un ZĪVIS 205,2 gramiPIENA PRODUKTI 280,5 grami
BIEZPIENS.SIERS 80 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR