

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu-siera zupa (A07)	200/5	4,3	12,0	13,2	176						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	7,0	4,7	42,3	240						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,7 17,2 72,0 496

KOPĀ:

13,7 17,2 72,0 496

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPELI 61,9 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 153,85 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/5	6,2	12,5	9,4	177						
P2 Cūkgāļas stroganovs (A01,07)	40/40	9,8	10,9	3,0	149						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,1 28,7 58,1 593

KOPĀ:

24,1 28,7 58,1 593

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 103,8 grami
KARTUPELI 39,8 grami
GALA un ZIVIS 85 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	160/5	8,4	8,7	11,6	160						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/15	8,8	12,5	59,7	391						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 21,6 90,6 640

KOPĀ:

19,2 21,6 90,6 640

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 19,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	5,7	8,7	2,3	115						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	3,3	54						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	29,6	256						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,1 28,8 73,9 609

KOPĀ:

12,1 28,8 73,9 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 72,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 31,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/5	5,8	17,5	8,7	215						
P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār.(A01;07)	220/15	8,3	4,1	53,2	283						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 22,5 97,4 661

KOPĀ:

17,0 22,5 97,4 661

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 24 grami
KARTUPELI 35 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 143,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,7 grami
AUGLI un OGAS 177 gramiDĀRZENI 273,6 grami
KARTUPELI 176,7 grami
GALA un ZIVIS 186,2 gramiPIENA PRODUKTI 338,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu-siera zupa (A07)	250/5	8,6	22,0	20,2	311						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu 250/30	250/30	8,0	5,3	53,6	295						
P3 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,7 27,9 94,4 706

KOPĀ:

19,7 27,9 94,4 706

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 80,7 grami
KARTUPELI 93,3 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 175 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boršcs (A07)	200/10	6,8	14,4	12,6	210						
P2 Cūkgālas stroganovs (A01,07)	50/50	10,1	17,3	4,5	214						
P3 Vārīti makaroni (A01)	150	6,3	2,2	40,3	212						
P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
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% 27,6 38,1 79,5 779

KOPĀ:

27,6 38,1 79,5 779

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 116,62 grami
KARTUPELI 52,92 grami
GALA un ZIVIS 85 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	250/5	10,6	11,1	19,4	222						
P2 Rauģa pankūkas ar ievārījumu 150/20	150/20	11,0	13,1	79,4	485						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,7 24,8 126,4 836

KOPĀ:

24,7 24,8 126,4 836

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 34,08 grami
KARTUPELI 66,3 grami
GALA un ZIVIS 30 grami

PIENA PRODUKTI 51,25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	30/70	8,2	11,8	2,9	155						
P2 Vārīti rīsi	150	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	60/80	1,8	17,4	29,8	283						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	8,8	37						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 36,5 98,9 804

KOPĀ:

18,1 36,5 98,9 804

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 30 grami

DĀRZENI 79,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	260/5	8,6	24,7	20,4	341						
P2 Kukur.-mannā biezp.ar ievār.(A01;07)	250/30	6,5	3,3	51,9	263						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 29,2 111,9 787

KOPĀ:

18,6 29,2 111,9 787

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 120 grami

DĀRZENI 59,5 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GALA un ZIVIS 45 grami

PIENA PRODUKTI 120 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,21 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 45 grami
AUGĻI un OGAS 180 grami

DĀRZENI 370,6 grami
KARTUPELI 300,72 grami
GALA un ZIVIS 205 grami

PIENA PRODUKTI 346,25 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR