

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) 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	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglih	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 Biezpiena sierīņš(A07)	gb	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

KOPĀ:**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
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 169,72 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	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
KARTUPEĻI 66 grami
GALA un ZIVIS 57 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	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 Biezpiena sierīšs	gb	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
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 60 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,37 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 55,1 grami

DĀRZENI 215,14 grami
KARTUPEĻI 66 grami
GALA un ZIVIS 117 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR