

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārījumu (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	286						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 19,5 87,9 615

KOPĀ: 21,8 19,5 87,9 615PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GAĻA un ZĪVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 329,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gurķu zupa (A07)	170	3,4	3,7	10,2	89						
P2 Cīsiņi	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Krējuma-tomātu mērce(A01;07)	30	0,5	1,0	2,3	20						
P5 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P7 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 22,3 65,5 536

KOPĀ: 17,0 22,3 65,5 536PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 93,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 8 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121						
P2 Šnicele.(A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,4 21,3 64,0 538

KOPĀ: 23,4 21,3 64,0 538PIEVIENOTAIS SĀLS 2,33 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 108,1 grami
KARTUPELI 19 grami
GAĻA un ZĪVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	5,1	6,5	81						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 16,6 73,8 526

KOPĀ: 18,1 16,6 73,8 526PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 109,94 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,2	11,1	26,1	234						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 28,0 76,5 627

KOPĀ: 17,9 28,0 76,5 627PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,128 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,98 grami
AUGLI un OGAS 172 gramiDĀRZENI 528,118 grami
KARTUPELI 294,33 grami
GAĻA un ZĪVIS 246,4 gramiPIENA PRODUKTI 501,3 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	290/20	12,0	21,7	18,1	318						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārījumu (A01;07)	280/30	10,7	7,8	55,7	335						
P3 Rudzu maize (A01)	60	4,0	0,8	26,6	129						
P4 Jogurts ar persiku garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 30,9 33,5 119,8 906

KOPĀ:**30,9 33,5 119,8 906**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 53,1 grami
KARTUPEĻI 80 grami
GALA un ZIVIS 50,4 gramiPIENA PRODUKTI 360,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa (A07)	250	5,7	6,2	17,8	152						
P2 Cīsiņi	75	8,2	17,6	2,2	199						
P3 Vārīti makaroni (A01)	170	6,3	2,2	40,3	212						
P4 Krējuma-tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,4	3,7	49						
P5 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	5,1	8,6	87						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P7 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,8 35,1 96,3 812

KOPĀ:**25,8 35,1 96,3 812**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 140,51 grami
KARTUPEĻI 66,4 grami
GALA un ZIVIS 92 gramiPIENA PRODUKTI 20,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas galas zupa ar dārzeņiem (A07)	200	10,2	13,4	9,8	200						
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51						
P5 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,0 33,2 96,0 818

KOPĀ:**35,0 33,2 96,0 818**PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 113,9 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GALA un ZIVIS 99,8 gramiPIENA PRODUKTI 18,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	10,1	6,5	126						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/10	5,6	4,9	25,5	169						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 32,0 104,4 816

KOPĀ:**24,9 32,0 104,4 816**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 115,45 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 157 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	250	7,6	15,1	16,5	234						
P2 Plovs (A07)	270/10	13,7	15,9	45,3	381						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,3 36,2 104,3 847

KOPĀ:**26,3 36,2 104,3 847**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 202,8 grami
KARTUPEĻI 53,5 grami
GALA un ZIVIS 77,1 gramiPIENA PRODUKTI 22,2 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,37 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,5 grami
AUGĻI un OGAS 175 gramiDĀRZENI 625,76 grami
KARTUPEĻI 458,1 grami
GALA un ZIVIS 369,3 gramiPIENA PRODUKTI 579,4 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģis Sandra Jākobsone


 2,94EUR

