

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	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 87,9 615

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 39,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GALA un ZIVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 329,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	170	3,9	2,8	14,4	99						
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	100	1,5	5,1	8,6	87						
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% 18,3 22,4 74,1 576

KOPĀ:

18,3 22,4 74,1 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 97,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 98 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	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 Skābētu kāpostu sal. ar eļļu	50	0,8	3,0	3,5	45						
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% 23,8 24,3 66,3 576

KOPĀ:

23,8 24,3 66,3 576

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,48 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 108,2 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeli	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 73,8 526

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 109,94 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,9	11,7	26,1	242						
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% 18,5 28,6 76,5 635

KOPĀ:

18,5 28,6 76,5 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 177,178 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZIVIS 54 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGLI un OGAS 172 gramiDĀRZENI 531,718 grami
KARTUPELI 254,33 grami
GALA un ZIVIS 240,4 gramiPIENA PRODUKTI 591,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 53,1 grami
KARTUPELI 80 grami
GALA un ZIVIS 50,4 grami

PIENA PRODUKTI 360,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa(A07)	250	6,2	4,4	22,2	154						
P2 Cīsiņi	75	8,2	17,6	2,2	199						
P3 Vārti 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% 26,2 33,3 100,8 813

KOPĀ:

26,2 33,3 100,8 813

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,17 grami
AUGLI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 98,5 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 75 grami

PIENA PRODUKTI 162,5 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas 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 Vārti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51						
P5 Skābētu kāpostu sal. ar eļļu	50	0,8	3,0	3,5	45						
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% 35,5 36,1 98,2 856

KOPĀ:

35,5 36,1 98,2 856

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 114 grami
KARTUPELI 31,2 grami
GALA un ZIVIS 99,8 grami

PIENA PRODUKTI 18,7 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas strogonovs (A01;07)	34/66	10,1	16,0	9,5	224						
P2 Vārti 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
AUGLI un OGAS 30 grami

DĀRZENI 115,45 grami
KARTUPELI 227 grami
GALA un ZIVIS 50 grami

PIENA PRODUKTI 157 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	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
AUGLI un OGAS 120 grami

DĀRZENI 202,8 grami
KARTUPELI 53,5 grami
GALA un ZIVIS 77,1 grami

PIENA PRODUKTI 22,2 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,52 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,67 grami
AUGLI un OGAS 175 grami

DĀRZENI 583,85 grami
KARTUPELI 391,7 grami
GALA un ZIVIS 352,3 grami

PIENA PRODUKTI 721,1 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR

