

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 150/15	150/10	3,3	4,4	10,4	94						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/50	16,0	19,9	28,8	365						
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	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,5 25,6 55,5 543

KOPĀ:

21,5 25,6 55,5 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 68,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 10 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 50 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	160/5	10,0	9,8	14,5	188						
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	3,2	14						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,2 22,8 110,7 744

KOPĀ:

22,2 22,8 110,7 744

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29,5 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZIVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	6,9	8,8	2,3	120						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	4,1	6,5	72						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 13,9 28,8 73,2 616

KOPĀ:

13,9 28,8 73,2 616

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/5	7,0	16,2	11,6	221						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	7,3	28,2	221						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
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	0,3	0,4	13,0	57						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,3 28,6 77,8 654

KOPĀ:

20,3 28,6 77,8 654

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 87,2 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami
AUGLI un OGAS 288 gramiDĀRZENI 310,8 grami
KARTUPELI 115 grami
GALA un ZIVIS 160,2 gramiPIENA PRODUKTI 456 grami
BIEZPIENS, SIERS 50 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 250/15	250/15	6,5	7,1	25,7	194						
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% 24,9 29,5 101,7 777

KOPĀ:

24,9 29,5 101,7 777

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 102 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 15 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa A07)	280/10	11,6	14,1	23,3	269						
P2 Rauga pankūkas ar ievārījumu 150/20	150/20	11,0	13,1	78,4	481						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Banāns	100	0,3	0,4	13,0	57						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,0 28,3 138,4 921

KOPĀ:

26,0 28,3 138,4 921

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41 grami
KARTUPELI 79,6 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 262,05 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	40/70	9,9	12,3	3,5	170						
P2 Vārīti rīsi	200	5,1	1,8	39,6	196						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	3,3	54						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	60/80	1,8	17,4	27,9	275						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,6 36,3 101,5 823

KOPĀ:

20,6 36,3 101,5 823

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 86,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 55 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07)	280/10	8,6	19,7	20,4	296						
P2 Makaroni ar galu (A01;07)	30/170	12,6	11,1	37,2	304						
P3 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	4,0	4,3	57						
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						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,6 36,0 99,5 831

KOPĀ:

25,6 36,0 99,5 831

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 121,08 grami
KARTUPELI 88,2 grami
GALA un ZIVIS 84,95 gramiPIENA PRODUKTI 224,95 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami
AUGLI un OGAS 291 gramiDĀRZENI 350,78 grami
KARTUPELI 167,8 grami
GALA un ZIVIS 184,95 gramiPIENA PRODUKTI 487 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

