

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar malto gaļu(A07;09)	180/25	7,9	13,7	12,1	201						
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% 17,3 18,9 70,9 521

KOPĀ:

17,3 18,9 70,9 521

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 63 grami
KARTUPELI 51 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 207,81 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boršcs (A07)	150/5	7,4	13,2	12,4	201						
P2 Cūkgaļas stroganovs (A01;07)	40/40	7,4	10,6	3,0	137						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	2,7	3,7	2,7	55						
P5 Rudzu maize (A01)	30	2,1	0,4	14,3	70						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā Pusdienas(P)

E100% 23,0 28,2 58,0 584

KOPĀ:

23,0 28,2 58,0 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 176,8 grami
KARTUPELI 230 grami
GALA un ZIVIS 75 gramiPIENA PRODUKTI 12,4 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	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 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	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	Olbāl	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Oglihi	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						

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 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,69 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGLI un OGAS 157 gramiDĀRZENI 452,2 grami
KARTUPELI 336 grami
GALA un ZIVIS 218,2 gramiPIENA PRODUKTI 230,21 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar malto gaļu (A07,09)	260/40	13,7	26,8	18,1	363						
P2 Rīsu biežputra ar ievārtījumu (A07)	280/35	11,2	7,8	67,0	383						
P3 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 28,0 35,2 105,7 847

KOPĀ:

28,0 35,2 105,7 847

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 149,52 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 495 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs (A07)	250/15	7,5	15,0	16,3	233						
P2 Cūkgaļas stroganovs (A01,07)	50/50	10,1	13,3	4,5	178						
P3 Vārīti kartupeļi 200	200	5,0	0,2	37,0	176						
P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,4 32,7 82,0 740

KOPĀ:

27,4 32,7 82,0 740

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 139,1 grami
KARTUPELI 316,1 grami
GALA un ZIVIS 85 gramiPIENA PRODUKTI 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	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 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	40/130	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

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbāl	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	280/10	8,6	19,7	20,4	296						
P2 Makaroni ar gaļu (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 5,08 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18,8 grami
AUGLI un OGAS 160 gramiDĀRZENI 496,4 grami
KARTUPELI 444,3 grami
GALA un ZIVIS 274,95 gramiPIENA PRODUKTI 744,95 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

