

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 23,8 28,8 66,6 634					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 15 grami			DĀRZENI 130,8 grami KARTUPELĪ 52,9 grami GAĻA un ZĪVIS 24,8 grami			PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 30 grami			KOPĀ: 23,8 28,8 66,6 634		

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 21,5 27,1 72,7 624					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGLĪ un OGAS 27 grami			DĀRZENI 103,41 grami KARTUPELĪ 40 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami			PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			KOPĀ: 21,5 27,1 72,7 624		

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174						
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 26,6 20,8 83,8 626					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGLĪ un OGAS 138 grami			DĀRZENI 70 grami KARTUPELĪ 0 grami GAĻA un ZĪVIS 52 grami			PIENA PRODUKTI 29,1 grami BIEZPIENS,SIERS 40 grami			KOPĀ: 26,6 20,8 83,8 626		

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,8	14,8	5,7	211						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07)	30/130	5,8	3,7	27,3	170						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 25,2 25,6 73,6 634					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLĪ un OGAS 43,36 grami			DĀRZENI 57,5 grami KARTUPELĪ 135 grami GAĻA un ZĪVIS 73,5 grami			PIENA PRODUKTI 148,7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			KOPĀ: 25,2 25,6 73,6 634		

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	8,2	9,8	45,2	302						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100% 19,2 23,9 97,8 686					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLĪ un OGAS 120 grami			DĀRZENI 40 grami KARTUPELĪ 75 grami GAĻA un ZĪVIS 30 grami			PIENA PRODUKTI 223 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			KOPĀ: 19,2 23,9 97,8 686		
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23 grami AUGLĪ un OGAS 343,36 grami			DĀRZENI 401,71 grami KARTUPELĪ 302,9 grami GAĻA un ZĪVIS 240,3 grami			PIENA PRODUKTI 430,8 grami BIEZPIENS,SIERS 70 grami					

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez krējuma (A01,03)	220	7,9	15,2	12,8	221						
P2 Makaroni ar dārzeņiem, bez krējuma	250	3,9	8,8	43,9	271						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,0	33,1	81,4	699	KOPĀ:		17,0	33,1	81,4	699
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 210,8 grami KARTUPEĻI 52,9 grami GAĻA un ZIVIS 30 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa bez krējuma	160	5,5	5,0	11,3	113						
P2 Plovs bez krējuma	200	9,3	13,8	31,4	288						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,6	19,8	67,0	519	KOPĀ:		17,6	19,8	67,0	519
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 97,52 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZIVIS 45 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce, bez krējuma (A01)	27/53	9,3	14,8	3,7	186						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5 Rudzu maize(A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,2	17,3	72,4	515	KOPĀ:		18,2	17,3	72,4	515
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 202,5 grami	DĀRZENI 70 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 52 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	70	10,8	16,4	2,7	202						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu bumbiņas ar kakao/rīsu piens(A0	30/130	2,1	2,3	36,6	179						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,8	19,2	76,3	556	KOPĀ:		17,8	19,2	76,3	556
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 43,36 grami	DĀRZENI 55 grami KARTUPEĻI 135 grami GAĻA un ZIVIS 60 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piknika zupa bez krējuma (A01,10)	150/10	8,6	16,1	12,0	229						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu,rīsu pienu	150/20	1,8	2,1	41,0	190						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	13,3	18,6	86,5	568	KOPĀ:		13,3	18,6	86,5	568
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,25 grami AUGĻI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 35,8 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,335 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12,25 grami AUGĻI un OGAS 407,86 grami	DĀRZENI 469,12 grami KARTUPEĻI 267,9 grami GAĻA un ZIVIS 227 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez krēj.,putraimiem(A03	250	10,6	15,4	13,1	236						
P2 Makaroni(kukur.)ar dārzeņiem,bez krēju	250	3,9	2,5	43,9	214						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P5 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100% 17,3 26,6 65,4 577						17,3 26,6 65,4 577					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami			DĀRZENI 218,5 grami KARTUPEĻI 66,1 grami GAĻA un ZIVIS 43,8 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa, bez krējuma	150/30	8,5	11,3	10,8	181						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu,bez krēj.,zirņ	250	13,7	18,2	17,6	290						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	3,0	5,6	53						
P4 Griķu galete	50	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100% 23,0 32,7 40,5 551						23,0 32,7 40,5 551					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 27 grami			DĀRZENI 116,5 grami KARTUPEĻI 145 grami GAĻA un ZIVIS 100 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce,bez krējuma,miltie	34/66	10,3	21,0	4,7	250						
P2 Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100% 19,4 23,5 73,0 578						19,4 23,5 73,0 578					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 202,5 grami			DĀRZENI 71,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 60 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete, bez miltiem (A03)	100	13,0	19,6	5,6	251						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,2	0,2	23,7	112						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Kukurūzas pārslas ar mandeļu pienu	30/130	2,8	1,6	27,8	137						
P6 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100% 19,9 21,5 65,9 540						19,9 21,5 65,9 540					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 43,36 grami			DĀRZENI 56,2 grami KARTUPEĻI 160 grami GAĻA un ZIVIS 75 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa bez krējuma,grūbām (A10)	250	8,8	19,8	15,0	276						
P2 Kukurūzas biezp.ar ievār.,mandeļu pien	250/30	3,4	2,0	50,9	235						
P3 Griķu galete 30	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100% 13,9 22,0 91,1 620						13,9 22,0 91,1 620					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,55 grami AUGĻI un OGAS 120 grami			DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZIVIS 37,5 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,955 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,55 grami AUGĻI un OGAS 407,86 grami			DĀRZENI 534,2 grami KARTUPEĻI 433,6 grami GAĻA un ZIVIS 316,3 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Skābeņu zupa ar krējumu (A01,03,07)	250/20	5,7	10,7	15,4	183							
P2	Cepts vistas šķiņķītis	100	21,9	24,1	0,9	308							
P3	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109							
P4	Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	50	0,6	1,3	1,5	20							
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	31,5	36,2	41,2	622							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 15 grami		DĀRZENI 86,46 grami KARTUPEĻI 221,15 grami GAĻA un ZIVIS 134,7 grami		PIENA PRODUKTI 26,25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 31,5 36,2 41,2 622							
Otrdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Plovs ar krējumu (A07)	250/30	13,3	18,8	42,7	395							
P2	Svaigu gurķu salāti ar krējumu (A07)	100	1,0	2,1	2,6	33							
P3	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	14,4	20,9	45,5	429							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 5 grami		DĀRZENI 125,91 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 14,4 20,9 45,5 429							
Trešdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce bez miltiem (A07)	34/66	9,0	11,6	2,2	150							
P2	Vārīti griķi	100	5,0	1,2	27,6	139							
P3	Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	1,1	9,2	53							
P4	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	15,7	13,9	39,4	344							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 5 grami		DĀRZENI 123,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami		PIENA PRODUKTI 12,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 15,7 13,9 39,4 344							
Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,5	7,7	225							
P2	Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123							
P3	Skābais krējums(A07)	50	1,5	10,0	1,6	103							
P4	Svaigu tomātu salāti ar krējumu (A07)	100	1,3	2,2	3,7	40							
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,0	27,9	39,0	492							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 5 grami		DĀRZENI 96,6 grami KARTUPEĻI 175 grami GAĻA un ZIVIS 70 grami		PIENA PRODUKTI 60 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 20,0 27,9 39,0 492							
Piektdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	18,6	22,3	301							
P2	Rīsu biezp. ar sviestu,bez cukura (A07)	200/20	6,3	20,7	23,6	306							
P3	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	16,7	39,3	46,0	608							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 5 grami		DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZIVIS 37,5 grami		PIENA PRODUKTI 160 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 16,7 39,3 46,0 608							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 35 grami		DĀRZENI 503,97 grami KARTUPEĻI 458,65 grami GAĻA un ZIVIS 332,2 grami		PIENA PRODUKTI 298,75 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									