

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp ar ievārijumu (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.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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	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% 17,6 21,4 69,8 546

KOPĀ:**17,6 21,4 69,8 546**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 49,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 98 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas galas 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.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgalas 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 73,8 526**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 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.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat. sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 76,5 627**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 50 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,828 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami
AUGLI un OGAS 172 gramiDĀRZENI 483,718 grami
KARTUPELI 254,33 grami
GALA un ZIVIS 236,4 gramiPIENA PRODUKTI 591,3 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Vārti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 32,0 93,5 685

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 100 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

PIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

3,6 32,0 93,5 685

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Vārti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots-rabarberu F	200	0,1	0,0	3,1	13						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 2,9 9,0 81,3 422

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 72,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

PIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

2,9 9,0 81,3 422

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums.bez zirņiem F	300	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Skābētu kāpostu sal. ar eļļu	100	1,7	6,0	7,1	90						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 6,2 19,2 28,5 311

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 310,2 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

PIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

6,2 19,2 28,5 311

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P5 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 39,5 98,1 780

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,175 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

PIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

3,8 39,5 98,1 780

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa F	150	1,6	2,1	11,9	73						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,3 15,5 99,8 556

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 193,258 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 grami

KOPĀ:

PIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

5,3 15,5 99,8 556

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,543 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,48 grami
AUGĻI un OGAS 150 gramiDĀRZENI 801,658 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,94EUR