

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	9,3	28,2	239						
P2 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	0,8	2,6	3,3	42						
P3 Ogu mērce ar putukrējumu (A07)	150/20	1,0	9,6	18,9	166						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 22,1 67,0 528

KOPĀ:

13,9 22,1 67,0 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 54,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 8 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (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 Kīnas 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	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka (A07)	150/5	7,0	16,2	11,6	221						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.(A01;07)	200/20	5,5	8,3	37,0	245						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 25,5 82,2 621

KOPĀ:

15,4 25,5 82,2 621

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 29 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	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 Svaigs tomāts	50	1,2	4,1	6,5	72						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,1 28,9 74,5 623

KOPĀ:

14,1 28,9 74,5 623

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,02 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 27,5 grami
AUGLI un OGAS 234 gramiDĀRZENI 385,2 grami
KARTUPELI 285 grami
GALA un ZIVIS 188,2 gramiPIENA PRODUKTI 130,4 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta	100	1,1	0,2	3,8	21						
P5 Citronūdens bez cukura	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā Pusdienas(P) E100% 4,1 5,2 88,7 417

KOPĀ:

4,1 5,2 88,7 417

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 152,9 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs bez gaļas F	250	3,0	4,5	17,7	126						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā Pusdienas(P) E100% 3,8 7,6 88,8 442

KOPĀ:

3,8 7,6 88,8 442

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 105,1 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Gurķi-tomātu salāti ar eļļu	100	1,0	4,2	3,2	54						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā Pusdienas(P) E100% 4,0 21,8 83,1 548

KOPĀ:

4,0 21,8 83,1 548

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 180 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 40 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P4 Ābolu-ķirbju kompots F	200	0,3	0,2	6,5	29						

Kopā Pusdienas(P) E100% 5,6 14,4 34,2 286

KOPĀ:

5,6 14,4 34,2 286

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,25 grami
AUGĻI un OGAS 52 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,575 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,25 grami
AUGĻI un OGAS 217 gramiDĀRZENI 676 grami
KARTUPEĻI 199,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 70 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami