

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar galu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	1,0	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 24,6 64,1 558

KOPĀ:

18,6 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 102,05 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar makaroniem (A01)	150	6,0	8,1	14,1	155						
P2 Cūkgaļas tefteli (A03)	100	14,2	12,5	3,4	183						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Krējuma tomātu mērce (A01;07)	50	0,3	2,1	0,7	23						
P5 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,2	3,5	3,5	50						
P6 Rudzu maize (A01)	30	2,1	0,4	14,3	70						
P7 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,2 26,8 61,6 601

KOPĀ:

27,2 26,8 61,6 601

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 160,32 grami
KARTUPELI 170 grami
GAĻA un ZĪVIS 100 gramiPIENA PRODUKTI 5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/10	4,7	12,0	9,1	165						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jānogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P1 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,0 0

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,5 24,8 88,4 646

KOPĀ:

15,5 24,8 88,4 646

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 251 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē	40/40	9,5	9,7	2,6	136						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,3 25,9 72,2 587

KOPĀ:

16,3 25,9 72,2 587

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/10	7,3	17,2	12,6	236						
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 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 26,1 70,2 579

KOPĀ:

15,4 26,1 70,2 579

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 39 grami
KARTUPELI 55 grami
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,87 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGLI un OGAS 421 gramiDĀRZENI 406,87 grami
KARTUPELI 305 grami
GAĻA un ZĪVIS 245 gramiPIENA PRODUKTI 781 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR