

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzeni zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (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 ČUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 102,05 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 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 Cūkgālas 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 ČUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 160,32 grami
KARTUPELI 170 grami
GALA un ZIVIS 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-jāņogu	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 ČUKURS 6,5 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 41,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 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 ČUKURS 10,5 grami
AUGLI un OGAS 51 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 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 Solanka (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 ČUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 39 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 315 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,87 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 24 grami
AUGLI un OGAS 421 gramiDĀRZENI 406,87 grami
KARTUPELI 305 grami
GALA un ZIVIS 245 gramiPIENA PRODUKTI 781 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR