

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	285						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Jogurts ar zemeņu garšu (A07)	150	4,2	3,3	19,5	124						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,9 19,5 88,3 617

KOPĀ:**21,9 19,5 88,3 617**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 5 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas filejas gab.dārzenu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,8 26,3 75,4 635

KOPĀ:**21,8 26,3 75,4 635**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 69 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91
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)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Burkānu, kāpostu, kukurūzas salāti	50	1,6	2,4	9,2	64						
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% 26,4 25,0 94,1 703

KOPĀ:**26,4 25,0 94,1 703**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami
AUGLI un OGAS 106 gramiDĀRZENI 120,9 grami
KARTUPELI 19 grami
GALA un ZIVIS 67 gramiPIENA PRODUKTI 15 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
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% 17,8 18,6 71,5 529

KOPĀ:**17,8 18,6 71,5 529**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 69,8 grami
KARTUPELI 170 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 139 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,9 27,0 66,2 603

KOPĀ:**22,9 27,0 66,2 603**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 184,968 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 82,89 gramiPIENA PRODUKTI 25 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,48 grami
AUGLI un OGAS 278 gramiDĀRZENI 483,868 grami
KARTUPELI 350,1 grami
GALA un ZIVIS 269,29 gramiPIENA PRODUKTI 618,3 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami