

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Skābeņu zupa(A01,03,07) | 200/10 | 7,3 | 9,4 | 13,1 | 167 | | | | | | |
| P2 Makaroni ar sieru (A01,07) | 145/30 | 11,4 | 14,1 | 28,8 | 293 | | | | | | |
| P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11) | 50 | 2,6 | 4,9 | 8,0 | 91 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize (A01) | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 | | | | | | |
| P5 Citronūdens (bez cukura) | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,8 28,8 66,6 634

KOPĀ:

23,8 28,8 66,6 634

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Pupiņu zupa (A07) | 150/10 | 6,8 | 7,9 | 11,6 | 146 | | | | | | |
| P2 Plovs ar krējumu (A07) | 250/10 | 12,7 | 14,8 | 42,1 | 354 | | | | | | |
| P3 Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0,8 | 4,0 | 4,3 | 57 | | | | | | |
| P4 Rudzu maize (A01) | 30 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| P5 Kompots-ābolu | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 27 | | | | | | |
| P6 Banāns | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 27,3 97,8 734

KOPĀ:

23,6 27,3 97,8 734

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|--|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Maltās gaļas mērce(A01,07) | 27/53 | 9,6 | 13,1 | 4,2 | 174 | | | | | | |
| P2 Vārīti griķi | 130 | 6,5 | 1,6 | 35,9 | 181 | | | | | | |
| P3 Konservēts gurķis | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 6 | | | | | | |
| P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07) | 60/100 | 7,9 | 5,4 | 20,3 | 161 | | | | | | |
| P5 Rudzu maize(A01) | 15 | 1,8 | 0,4 | 12,3 | 60 | | | | | | |
| B1 Apelsīnūdens (bez cukura) | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2 | | | | | | |

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2
Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,2 20,5 73,4 582

KOPĀ:

26,2 20,5 73,8 584

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 29,1 grami
BIEZPIENS,SIERS 40 grami

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Kotlete (A01,03) | 100 | 13,8 | 14,8 | 5,7 | 211 | | | | | | |
| P2 Vārīti kartupeļi | 130 | 2,7 | 0,1 | 20,0 | 95 | | | | | | |
| P3 Krējuma mērce (A01,07) | 50 | 0,8 | 6,6 | 3,7 | 78 | | | | | | |
| P4 Svaigu kāpostu-kukurūzas salāti | 50 | 1,0 | 2,1 | 5,1 | 39 | | | | | | |
| P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07) | 30/115 | 6,5 | 3,9 | 31,0 | 185 | | | | | | |
| P6 Rudzu maize (A01) | 20 | 2,4 | 0,5 | 16,4 | 80 | | | | | | |
| P7 Kompots - plūmjū | 200 | 0,4 | 0,0 | 6,9 | 29 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,7 28,0 88,7 717

KOPĀ:

27,7 28,0 88,7 717

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 168,7 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat sv | Olbal | Tauki | Oglihi | Kalor |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| P1 Piknika zupa (A01,07) | 150/10 | 8,1 | 13,7 | 19,2 | 235 | | | | | | |
| P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07) | 250/20 | 8,2 | 9,8 | 45,3 | 303 | | | | | | |
| P3 Rudzu maize (A01) | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,2 | 40 | | | | | | |
| P4 Asorti ogu dzēriens | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | 18 | | | | | | |
| P5 Bumbieris 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | | | | | | |

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,1 24,1 86,4 638

KOPĀ:

18,1 24,1 86,4 638

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPELI 75 grami
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 202,2 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,99 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,5 grami
AUGLI un OGAS 344,35 gramiDĀRZENI 411,71 grami
KARTUPELI 302,9 grami
GALA un ZIVIS 240,3 gramiPIENA PRODUKTI 430 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami