

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Risotto ar gaļu, dārzeņiem	20/150	10,2	9,1	31,1	247						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 19,1 87,6 609

KOPĀ: 21,3 19,1 87,6 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 138,09 grami
KARTUPELI 53,4 grami
GALA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 13 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,2 24,5 81,6 622

KOPĀ: 18,2 24,5 81,6 622

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 27 grami

DĀRZENI 32,5 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 25 grami

PIENA PRODUKTI 197,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	10,2	14,3	5,1	190						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Āpelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,9 28,9 66,0 625

KOPĀ: 25,9 28,9 66,0 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 6 grami

DĀRZENI 132,3 grami
KARTUPELI 59 grami
GALA un ZIVIS 87 grami

PIENA PRODUKTI 26 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 23,2 97,5 684

KOPĀ: 20,9 23,2 97,5 684

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami
AUGLI un OGAS 115 grami

DĀRZENI 74,52 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 45 grami

PIENA PRODUKTI 125 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbai.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211	P8 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Krējuma- tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,9 25,4 86,8 679

KOPĀ: 24,9 25,4 86,8 679

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 120 grami

DĀRZENI 55 grami
KARTUPELI 155 grami
GALA un ZIVIS 52,5 grami

PIENA PRODUKTI 231 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,82 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 268 grami

DĀRZENI 432,41 grami
KARTUPELI 312,4 grami
GALA un ZIVIS 249,5 grami

PIENA PRODUKTI 592,5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Pirmdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1	Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174								
P2	Kotlete	100	13,7	15,5	7,7	225								
P3	Vārīti makaroni	50	1,9	0,6	12,2	63								
P4	Rīvēti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,3	33								
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1								
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,0	25,6	41,2	496				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 81,1 grami KARTUPELI 40 grami GAĻA un ZIVIS 80 grami					KOPĀ: PIENA PRODUKTI 13 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			
											24,0	25,6	41,2	496

Otrdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07) 230/20/10	250/10	9,0	11,0	14,5	196									
P2 Auzu pārslu biezputra ar sviestu (A01;0	250/20	9,0	23,0	24,6	342									
P3 Augļu un ogu kompots(ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8									
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,2	34,1	40,9	546				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 20 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 197,5 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami					18,2	34,1	40,9	546
DĀRZENI 43,35 grami KARTUPELI 60 grami GALA un ZIVIS 37 grami														

Trešdienas														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1 Cūkgaļas gulašs (A07;01)	200	15,6	22,2	11,0	307									
P2 Vārīti griķi	100	4,4	1,1	24,3	122									
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 100	100	1,6	2,1	7,8	51									
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2									
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,7	25,4	43,5	483				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 7 grami						DĀRZENI 124 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 80 grami								
						KOPĀ:					21,7	25,4	43,5	483
						PIENA PRODUKTI 12,4 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1 Plovs ar krējumu 223/27/20 (A07)	250/20	13,0	16,8	42,4	375									
P2 Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	100	1,4	4,1	3,5	57									
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2									
Kopā Pusdienas(P)						E100%	14,6	20,9	46,4	434				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 15 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					14,6	20,9	46,4	434
DĀRZENI 125,91 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 40 grami														

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1	Kotlete (A01;03)	100	13,7	14,5	7,6	216							
P2	Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109							
P3	Tomātu salāti ar krējumu (A07)	150	2,2	6,2	5,5	87							
P4	Āsorti dzēriens (ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8							
P5	Ābols 50	50	0,2	0,2	6,5	28							
Kopā. Pusdienas(P)						E100%	19,4	21,2	44,3	449			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 70 grami						DĀRZENI 126,67 grami KARTUPELI 155 grami GALA un ZIVIS 70 grami						KOPĀ: 19,4 21,2 44,3 449	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 117 grami						DĀRZENI 501,03 grami KARTUPELI 255 grami GALA un ZIVIS 307 grami						PIENA PRODUKTI 30 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami	
						PIENA PRODUKTI 292,9 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							