

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	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	9,4	6,9	48,0	292						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,3	16,9	82,4	556	KOPĀ:		18,3	16,9	82,4	556
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 39,2 grami KARTUPELI 41,1 grami GAĻA un ZIVIS 29,4 grami	PIENA PRODUKTI 211,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas gaļas gab. dārzeņu 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 grami	DĀRZENI 69 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123						
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 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
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%	24,0	23,6	66,1	567	KOPĀ:		24,0	23,6	66,1	567
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 107,9 grami KARTUPELI 19 grami GAĻA un ZIVIS 67 grami	PIENA PRODUKTI 15 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	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 grami	DĀRZENI 69,8 grami KARTUPELI 170 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 139 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbāl	Tauki	Ogliņi	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 grami	DĀRZENI 184,968 grami KARTUPELI 120 grami GAĻA un ZIVIS 82,89 grami	PIENA PRODUKTI 25 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami AUGLI un OGAS 277 grami	DĀRZENI 470,868 grami KARTUPELI 350,1 grami GAĻA un ZIVIS 269,29 grami	PIENA PRODUKTI 500,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	200	36,5	39,2	1,4	504						
P3 Vārīti kartupeli	100	2,1	0,1	15,2	72						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 50	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	52,2	62,3	44,2	951	KOPĀ:	52,2	62,3	44,2	951
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 55 grami	DĀRZENI 134,5 grami KARTUPELI 173 grami GALA un ZIVIS 250 grami	PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	5,4	8,2	21,1	180						
P2 Kotlele	50	6,9	7,8	3,8	113						
P3 Vārīti kartupeli	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	15,3	24,1	44,5	458	KOPĀ:	15,3	24,1	44,5	458
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 99,33 grami KARTUPELI 72,4 grami GALA un ZIVIS 35 grami	PIENA PRODUKTI 130 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	200	10,2	13,4	9,8	200						
P2 Šnicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	28,8	38,7	37,2	608	KOPĀ:	28,8	38,7	37,2	608
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 111,8 grami KARTUPELI 31,2 grami GALA un ZIVIS 117,7 grami	PIENA PRODUKTI 36,2 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeli	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti (A07)	50	0,8	1,4	2,2	25						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,1	20,3	35,4	402	KOPĀ:	18,1	20,3	35,4	402
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 86,39 grami KARTUPELI 175 grami GALA un ZIVIS 73,5 grami	PIENA PRODUKTI 17 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Gaļas salāti (A03;07)	250	12,7	18,4	19,9	297						
P3 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P4 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,6	31,6	45,9	546	KOPĀ:	18,6	31,6	45,9	546
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 173,95 grami KARTUPELI 151,15 grami GALA un ZIVIS 52,2 grami	PIENA PRODUKTI 32,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGLI un OGAS 175 grami	DĀRZENI 605,97 grami KARTUPELI 602,75 grami GALA un ZIVIS 528,4 grami	PIENA PRODUKTI 255,7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								