

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs 34/66	34/66	8,1	21,7	4,7	249						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 24,2 81,7 614

KOPĀ:

17,6 24,2 81,7 614

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,69 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 64 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gaļas bumbiņas tomātu mērcē 50/60	50/60	8,5	21,0	8,7	260						
P2 Vārīti makaroni 130	130	4,9	1,5	31,7	164						
P3 Salāti "Rudens" 50	50	0,8	1,1	4,4	29						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						
P6 Bumbieris 50	50	0,2	0,2	4,8	21						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,4 24,2 83,3 621

KOPĀ:

16,4 24,2 83,3 621

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,89 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 grami
AUGĻI un OGAS 90,6 gramiDĀRZENI 94,6 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulaša zupa 170/30/12	170/20/	6,1	14,8	8,6	194						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20	200/20	7,0	7,2	45,5	275						
P4 Tēja (0,5) 200	200	0,1	0,0	8,8	36						
P5 Plūmes svaigas 100	100	0,8	0,0	9,6	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 22,4 84,8 605

KOPĀ:

15,8 22,4 84,8 605

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,54 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 19,1 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīši dārzeņu mērcē 50/30	50/30	9,7	13,2	2,8	174						
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-upeņu 200	200	0,2	0,0	15,7	63						
P6 Kakao ķīselis ar pienu 120/150	120/15	7,4	6,4	35,2	229						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 22,8 88,1 657

KOPĀ:

22,4 22,8 88,1 657

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 65 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 227 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasols 200	200	8,8	15,8	19,2	256						
P2 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P3 Cigoriņu kafijas dzēriens 200	200	4,2	3,6	12,8	101						
P4 Biezpiena sieriņš 38	38	8,1	9,3	9,9	156						
P5 Bumbieris 120	120	0,5	0,4	11,4	51						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 29,6 69,8 642

KOPĀ:

24,0 29,6 69,8 642

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 72 grami
KARTUPEĻI 88 grami
GAĻA un ZĪVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 133 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,35 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 59,3 grami
AUGĻI un OGAS 431,4 gramiDĀRZENI 314,7 grami
KARTUPEĻI 283 grami
GAĻA un ZĪVIS 205 gramiPIENA PRODUKTI 470 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami