

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs 50/80	50/80	9,8	25,0	5,6	290						
P2 Vārīti griķi 200	200	10,0	2,5	55,1	277						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 70	70	0,8	0,1	2,7	15						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
P6 Ābols 150	150	0,4	0,6	19,5	86						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,3 28,9 117,2 824

KOPĀ:

24,3 28,9 117,2 824

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 150,8 gramiDĀRZENI 86,8 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 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 220	220	8,2	3,8	52,6	284						
P3 Salāti "Rudens" 75	75	1,2	1,6	6,5	43						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						
P6 Bumbieris 120	120	0,5	0,4	11,4	51						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,6 27,6 121,2 825

KOPĀ:

21,6 27,6 121,2 825

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,9 grami
AUGĻI un OGAS 165,9 gramiDĀRZENI 113,4 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 250/33/17	250/33/	8,6	20,7	12,5	274						
P2 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P3 Tēja (0,5) 200	200	0,1	0,0	8,8	36						
P4 Mannas biezputra ar ievārījumu 250/30	250/30	8,7	8,8	60,7	357						
P5 Plūmes svaigas 150	150	1,2	0,0	14,4	62						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,7 30,2 116,8 828

KOPĀ:

21,7 30,2 116,8 828

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 150 gramiDĀRZENI 27,19 grami
KARTUPEĻI 58,25 grami
GAĻA un ZĪVIS 41,75 gramiPIENA PRODUKTI 138 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 80/40	80/40	15,2	18,0	4,0	245						
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 31,2 27,9 112,2 838

KOPĀ:

31,2 27,9 112,2 838

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 74 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZĪVIS 80 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 280	280	12,3	22,1	26,9	358						
P2 Rudzu maize 75	75	4,6	0,9	30,7	149						
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% 29,6 36,3 91,8 814

KOPĀ:

29,6 36,3 91,8 814

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 100,8 grami
KARTUPEĻI 123,2 grami
GAĻA un ZĪVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 133 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 60,6 grami
AUGĻI un OGAS 606,7 gramiDĀRZENI 402,19 grami
KARTUPEĻI 408,45 grami
GAĻA un ZĪVIS 266,75 gramiPIENA PRODUKTI 498 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs