

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 140	140	7,0	1,7	38,7	195						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
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 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,9 27,9 93,6 708

KOPĀ:**20,9 27,9 93,6 708**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 66,8 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 170	170	6,3	2,2	40,3	212						
P3 Salāti "Rudens" 75	75	1,2	1,6	6,6	43						
P4 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						
P6 Bumbieris 70	70	0,3	0,2	6,6	30						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,8 25,7 100,1 712

KOPĀ:**18,8 25,7 100,1 712**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,9 grami
AUGĻI un OGAS 115,9 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 190/35/14	190/35/	7,8	18,7	10,4	243						
P2 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
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 150	150	1,2	0,0	14,4	62						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,1 26,5 99,5 715

KOPĀ:**19,1 26,5 99,5 715**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami
AUGĻI un OGAS 150 gramiDĀRZENI 22,92 grami
KARTUPEĻI 48 grami
GAĻA un ZĪVIS 39 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 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
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% 24,1 23,0 99,3 711

KOPĀ:**24,1 23,0 99,3 711**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 65 grami
KARTUPEĻI 175 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 250	250	11,0	19,8	24,1	320						
P2 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 26,8 33,6 78,7 726

KOPĀ:**26,8 33,6 78,7 726**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami
AUGĻI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 90 grami
KARTUPEĻI 110 grami
GAĻA un ZĪVIS 31,25 gramiPIENA PRODUKTI 133 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 59,6 grami
AUGĻI un OGAS 506,7 gramiDĀRZENI 358,12 grami
KARTUPEĻI 333 grami
GAĻA un ZĪVIS 230,25 gramiPIENA PRODUKTI 470 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs