

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu 45/285	45/285	18,4	29,4	60,7	592						
P2 Ķīnas kāpostu - paprikas salāti 50	50	1,5	1,4	1,3	24						
P3 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Kefīrs 2,5% 200	200	5,8	5,0	9,4	106						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 29,0 36,8 104,9 878

KOPĀ:**29,0 36,8 104,9 878**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 66,204 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 59,5 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa 200/10/10	200/10/	12,9	8,4	29,2	246						
P2 Plovs 35/13/294	35/13/2	15,2	28,7	53,6	538						
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 Kompots - plūmju 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 30,8 37,5 119,6 945

KOPĀ:**30,8 37,5 119,6 945**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 151,56 grami
KARTUPEĻI 66 grami
GAĻA un ZĪVIS 69 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 Kotlete 75	75	9,1	21,2	5,7	253						
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Krējuma mērce 75	75	1,0	5,0	4,3	68						
P4 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P5 Rudzu maize 75	75	4,6	0,9	30,7	149						
P6 Ābolu ķīselis dzeramais 200	200	0,1	0,2	16,4	67						
P7 Ābols 150	150	0,4	0,6	19,5	86						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,8 29,0 114,9 812

KOPĀ:**20,8 29,0 114,9 812**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 190 gramiDĀRZENI 59,75 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZĪVIS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 68/197	68/197	21,6	31,3	12,5	420						
P2 Vārīti griķi 200	200	10,0	2,5	55,1	277						
P3 Krējuma mērce 40	40	0,6	2,7	2,3	36						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kompots- rabarberu 200	200	0,1	0,0	16,0	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 35,5 38,0 106,1 904

KOPĀ:**35,5 38,0 106,1 904**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 71,5 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 105 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem 250	250	8,9	8,8	29,1	234						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu 45/13/245	45/13/2	17,1	18,0	29,3	349						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize 75	75	4,6	0,9	30,7	149						
P5 Augļu un ogu kompots 200	200	0,2	0,1	20,9	85						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,4 28,3 123,8 880

KOPĀ:**31,4 28,3 123,8 880**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,25 grami
AUGĻI un OGAS 134 gramiDĀRZENI 125,75 grami
KARTUPEĻI 145 grami
GAĻA un ZĪVIS 65 gramiPIENA PRODUKTI 209 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,47 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 63,25 grami
AUGĻI un OGAS 488,36 gramiDĀRZENI 474,764 grami
KARTUPEĻI 438 grami
GAĻA un ZĪVIS 351 gramiPIENA PRODUKTI 409 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs