

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 55/79	55/79	17,5	27,4	10,2	359						
P2 Vārīti rīsi 200	200	5,1	1,8	39,6	196						
P3 Ķīnas kāpostu salāti 50	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,6 33,2 81,3 733

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:

26,6 33,2 81,3 733

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 64,39 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 85,4 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums ar gaļu 50/22/180	50/22/1	12,7	29,2	16,9	384						
P2 Šķēlīte svaiga tomāta 70	70	0,8	0,1	2,7	15						
P3 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Kompots ābolu-dzērveņu 200	200	0,1	0,1	16,5	68						
P5 Jāņogu uzputenis ar pienu 130/130	130/13	6,0	3,5	39,4	213						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,0 33,4 91,8 758

KOPĀ:

22,0 33,4 91,8 758

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 29,4 grami
AUGĻI un OGAS 55,6 gramiDĀRZENI 145,2 grami
KARTUPEĻI 70,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 63,6 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,1	21,9	4,1	248						
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Salāti "Veselība" 50	50	0,9	2,1	2,3	31						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Kompots ābolu-cidoniju 200	200	0,1	0,2	15,5	64						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 16,8 25,0 76,0 602

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:

16,8 25,0 76,0 602

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,41 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 73,75 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa 200/11/7	200/11/	7,5	8,1	14,6	163						
P2 Cīsiņi 75	75	8,2	17,6	2,2	199						
P3 Vārīti griķi 140	140	7,0	1,7	38,7	195						
P4 Krējuma mērce 50	50	0,7	3,4	2,9	45						
P5 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 70	70	1,1	2,1	6,0	44						
P6 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmju 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 27,4 33,3 103,2 816

KOPĀ:

27,4 33,3 103,2 816

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami
AUGĻI un OGAS 45,36 gramiDĀRZENI 94,5 grami
KARTUPEĻI 53 grami
GAĻA un ZĪVIS 95 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Mājas soļanka 250/15	250/15	4,8	14,1	11,7	195						
P2 Rudzu maize 75	75	4,6	0,9	30,7	149						
P3 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu 250	250/30	9,1	6,6	47,4	286						
P4 Cigoriņu kafijas dzēriens 250	250	6,1	5,2	17,5	142						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,6 26,9 107,2 771

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:

24,6 26,9 107,2 771

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,88 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 37,82 grami
KARTUPEĻI 55,13 grami
GAĻA un ZĪVIS 23,63 gramiPIENA PRODUKTI 633,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 66,28 grami
AUGĻI un OGAS 441,76 gramiDĀRZENI 415,66 grami
KARTUPEĻI 405,93 grami
GAĻA un ZĪVIS 317,63 gramiPIENA PRODUKTI 1263,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs