

**Pirmdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērcē 1-4	40/50	8,3	11,4	4,8	156						
P2 Vārīti rīsi 1-4	150	3,8	1,4	29,7	147						
P3 Biešu salāti ar majonēzi sk.k	50	0,8	4,2	5,5	63						
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 sk.k	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 17,8 79,2 539

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami  
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 51,67 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiKOPĀ:  
PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

15,2 17,8 79,2 539

**Otrdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa, 1-4 sk.k	150/5	4,5	4,5	11,4	105						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Mannas biežputra ar ievārījumu 200/20	200/20	7,0	7,2	45,5	275						
P4 Kompots-ābolu-bumbieru sk.k	150	0,1	0,1	18,6	75						
P5 Banāns	70	1,0	0,1	14,7	64						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,4 12,3 102,4 578

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami  
AUGĻI un OGAS 100,75 gramiDĀRZENI 19,5 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
GAĻA un ZIVIS 8 gramiKOPĀ:  
PIENA PRODUKTI 110 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

14,4 12,3 102,4 578

**Trešdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums ar gaļu 5-9 sk.k	27/10/1	7,7	17,4	10,2	230						
P2 Krējums skābais 25% 15	15	0,4	3,8	0,4	37						
P3 Kīnas kāpostu salāti L	40	1,0	6,8	1,0	69						
P4 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas uzpūtenis ar pienu sk.k	100/10	4,2	2,6	27,4	150						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,1 30,9 51,4 546

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 14 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 73,492 grami  
KARTUPEĻI 45,71 grami  
GAĻA un ZIVIS 39,95 gramiKOPĀ:  
PIENA PRODUKTI 100 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

15,1 30,9 51,4 546

**Ceturtdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs 34/66	34/66	8,2	21,9	4,9	252						
P2 Vārīti makaroni sk.k	130	4,8	1,4	31,0	160						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu sk.k	50	0,8	1,6	3,3	33						
P4 Rupjmaize sk.k	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Asorti dzēriens 0.150	150	0,1	0,1	14,2	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 25,3 61,5 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,5 grami  
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 66,75 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 50 gramiKOPĀ:  
PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

15,2 25,3 61,5 543

**Piektdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gaļas bumbiņas tomātu mērcē 40/48	40/48	6,9	15,6	7,5	200						
P2 Vārīti griķi 115	115	5,8	1,4	31,9	161						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
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 Biezpiena sierīņš Lanku	40	4,8	7,2	11,5	142						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,3 25,8 88,6 676

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 grami  
AUGĻI un OGAS 31 gramiDĀRZENI 93,6 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiKOPĀ:  
PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

20,3 25,8 88,6 676

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 72,6 grami  
AUGĻI un OGAS 247,55 gramiDĀRZENI 305,012 grami  
KARTUPEĻI 85,71 grami  
GAĻA un ZIVIS 177,95 gramiPIENA PRODUKTI 210 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami