

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem 75	75	4,7	13,6	2,2	154						
P2 Vārti makaroni sk.k	130	4,8	1,4	31,0	160						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta sk.k	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Ķiršu ķīselis ar putukrējumu	200/20	0,8	6,4	33,7	195						
P6 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,1 21,7 88,7 607

KOPĀ:

12,1 21,7 88,7 607

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,23 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami
AUGĻI un OGAS 30,8 gramiDĀRZENI 75,5 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 29,3 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa 170/30/12	170/20/	6,1	14,8	8,6	194						
P2 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P3 Rīsu biezputra ar 5-9	150/20	4,2	2,8	30,1	162						
P4 Kompots ābolu-dzērveņu 200	200	0,1	0,1	16,5	68						
P5 Banāns 50	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,4 17,9 73,9 509

KOPĀ:

12,4 17,9 73,9 509

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,34 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,5 grami
AUGĻI un OGAS 90 gramiDĀRZENI 19,1 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 90 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 "Slinkie" kāpostu tīteņi 150/35	150/35	8,9	17,1	12,0	232						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Kakao ķīselis ar pienu1	100/80	4,4	3,8	28,6	167						
P5 Kompots ābolu-cidoniju 200	200	0,1	0,2	15,5	64						
P6 Bumbieris sk.k	50	0,2	0,2	4,8	21						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,9 21,7 73,9 550

KOPĀ:

15,9 21,7 73,9 550

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 90 gramiDĀRZENI 157,53 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 42 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete 1-4	50	6,1	14,2	3,8	168						
P2 Kartupeļu biezputra 200	200	4,2	2,4	27,2	151						
P3 Krējuma mērce 30	30	0,5	2,0	2,2	29						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Kompots - plūmjū 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,2 19,9 67,8 505

KOPĀ:

13,2 19,9 67,8 505

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 52,83 grami
KARTUPEĻI 176,3 grami
GAĻA un ZĪVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 23,07 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa M	170	3,9	2,8	14,4	99						
P2 Vistas gaļas frikasē ar dārzeņiem 50/75	50/75	13,2	24,4	6,9	300						
P3 Vārti griķi 1-4 sk.k	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa sk.k	50	0,4	0,0	1,3	7						
P5 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Aveņu dzēriens 0.200 sk.k	200	0,2	0,1	19,3	78						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,2 29,3 89,5 722

KOPĀ:

26,2 29,3 89,5 722

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,29 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 89,93 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 95 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,19 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 94,5 grami
AUGĻI un OGAS 275,16 gramiDĀRZENI 394,89 grami
KARTUPEĻI 216,3 grami
GAĻA un ZĪVIS 196,3 gramiPIENA PRODUKTI 338,07 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs