

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa,M	150	4,8	5,3	9,6	104						
P2 Krējums skābais 25% 15	15	0,4	3,8	0,4	37						
P3 Rudzu maize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Makaroni ar gaļu 27/170	27/170	11,7	20,4	37,2	385						
P5 Ķīnas kāpostu salāti sk.k	50	1,2	2,2	1,2	29						
P6 Dzēriens ogu 1	200	0,2	0,1	16,9	69						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 31,9 71,5 655

KOPĀ:

19,3 31,9 71,5 655

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 102,08 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 54,95 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 Zirņu(šķelto) zupa 170/18/6	170	9,8	5,9	20,5	175						
P2 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P3 Rauga pankūkas ar ievār 1-4 sk.k	120/20	8,8	9,5	62,1	374						
P4 Kompots - plūmjū 200	200	0,4	0,0	22,6	91						
P5 Ābols sk.k	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,1 16,0 124,3 727

KOPĀ:

20,1 16,0 124,3 727

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 22 grami
AUGĻI un OGAS 143,36 gramiDĀRZENI 36,8 grami
KARTUPELI 45,32 grami
GAĻA un ZIVIS 17 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete 50	50	6,1	14,2	3,8	168						
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce 50	50	0,8	3,4	3,7	49						
P4 Biešu-gurķu salāti sk.k	70	1,0	2,1	5,5	46						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots - ābolu sk.k.	200	0,1	0,1	22,5	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,3 20,3 73,7 537

KOPĀ:

13,3 20,3 73,7 537

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,81 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,7 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 87,53 grami
KARTUPELI 175 grami
GAĻA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs 27/53	27/53	6,6	17,4	4,4	203						
P2 Vārīti griķi 1-4 sk.k	150	7,5	1,8	41,4	209						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	16,0	65						
B1 Banāns 50	50	0,8	0,0	10,5	45						
Kopā: Brokastis(B)	E8%	0,8	0,0	10,5	45						
Kopā: Pusdienas(P)	E92%	16,3	20,5	73,9	542						

KOPĀ:

17,1 20,6 84,4 587

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,24 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 71 gramiDĀRZENI 59,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem 200	200	7,1	7,1	23,2	187						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu 35/10/190	35/10/1	13,2	13,9	22,8	269						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Augļu un ogu kompots 200	200	0,2	0,1	20,9	85						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,1 21,3 75,9 588

KOPĀ:

22,1 21,3 75,9 588

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 34 gramiDĀRZENI 108,87 grami
KARTUPELI 112,5 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,21 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 93,7 grami
AUGĻI un OGAS 298,36 gramiDĀRZENI 394,48 grami
KARTUPELI 372,62 grami
GAĻA un ZIVIS 196,95 gramiPIENA PRODUKTI 208 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami