

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa 1-4	150	3,2	3,6	8,7	81						
P2 Maltās gaļas mērce 34/66	34/66	8,3	20,8	4,9	242						
P3 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Asortī dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,6 26,5 82,6 651

KOPĀ:

20,6 26,5 82,6 651

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,69 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 97,35 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVĪS 58 gramiPIENA PRODUKTI 12,5 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 1-4 sk.k	20/10/1	6,3	14,1	9,4	190						
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 krēms ar dzērveņu mērci 80/100	80/100	5,2	15,1	38,7	311						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 29,6 69,6 603

KOPĀ:

13,9 29,6 69,6 603

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,5 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 91,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVĪS 30 gramiPIENA PRODUKTI 14 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas tefteli 55	55	8,2	16,8	2,1	194						
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce 30	30	0,5	2,0	2,2	29						
P4 Salāti "Vitamīnu" 50	50	1,0	3,5	1,9	43						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots ābolu-bumbieru 200	200	0,2	0,2	23,6	96						
P7 Ābols sk.k	100	0,3	0,4	13,0	57						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 23,3 81,0 601

KOPĀ:

15,4 23,3 81,0 601

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 141 gramiDĀRZENI 52,5 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZĪVĪS 45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 5 grami**Ceturtdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs 40/40	40/40	0,7	6,6	3,0	75						
P2 Vārīti rīsi 170	170	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Plūmju uzpūtenis ar pienu 130/130	130/13	6,3	3,5	41,6	223						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,2 17,0 89,8 567

KOPĀ:

13,2 17,0 89,8 567

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 13 gramiDĀRZENI 52,1 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVĪS 40 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa 150/30/5	150/30/	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Cīsiņi 50	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni 170	170	6,3	2,2	40,3	212						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Svaigu gurķu salāti ar krējumu	50	0,6	1,3	1,5	20						
P6 Kompots - rabarberu 0.200 sk.k	200	0,1	0,0	19,9	81						
P7 Banāns sk.k	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 27,6 97,9 731

KOPĀ:

21,3 27,6 97,9 731

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,698 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,48 grami
AUGĻI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 97,808 grami
KARTUPEĻI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVĪS 80 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,018 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 95,98 grami
AUGĻI un OGAS 271 gramiDĀRZENI 391,258 grami
KARTUPEĻI 294,23 grami
GAĻA un ZĪVĪS 253 gramiPIENA PRODUKTI 156,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 5 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs