

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Bolonas mērce ar dārzeņiem 130	40/90	8,3	23,9	3,8	272						
P2 Vārīti makaroni 170	170	6,3	2,2	40,3	212						
P3 Burkānu salāti ar kīplokkiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,4 29,0 53,7 557

**KOPĀ:****16,4 29,0 53,7 557**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 89 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 52 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 Plovs 27/10/226	27/10/2	11,8	22,1	42,1	418						
P2 Šķēļīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rupjmaize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 22,8 63,8 526

**KOPĀ:****15,4 22,8 63,8 526**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 85,91 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 40 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 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 - plūmju 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  
AUGLI 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 Maltās galas mērce 34/66	34/66	8,3	20,8	4,9	242						
P2 Vārīti griķi	100	4,4	1,1	24,3	122						
P3 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rupjmaize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,9 26,4 50,2 503

**KOPĀ:****15,9 26,4 50,2 503**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 69,25 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 12,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,99 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGLI un OGAS 69,36 gramiDĀRZENI 296,99 grami  
KARTUPEĻI 176,3 grami  
GAĻA un ZĪVIS 177 gramiPIENA PRODUKTI 35,57 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobso