

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu 35/200	35/200	14,7	15,7	43,5	380						
P2 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P3 Rudzu maize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,6 18,6 69,9 521

KOPĀ:**16,6 18,6 69,9 521**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 59,2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 46,1 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar makaroniem 250	250	6,8	4,3	22,9	161						
P2 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P3 Rauga pankūkas ar ievārījumu 120/15	120/15	8,8	9,5	58,7	360						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,6 14,0 88,2 553

KOPĀ:**16,6 14,0 88,2 553**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 39,28 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 16,6 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Šnicele	65	8,5	11,4	3,3	150						
P2 Vārīti kartupeļi 200	200	4,1	0,2	30,5	145						
P3 Krējuma mērce 50	50	0,8	3,4	3,7	49						
P4 Biešu salāti ar eļļu 1-4	50	0,8	0,6	5,6	31						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 16,0 76,8 521

KOPĀ:**16,2 16,0 76,8 521**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 58,5 grami
KARTUPEĻI 206 grami
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgālas gulašs 34/66	34/66	9,4	12,6	5,5	173						
P2 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	3,0	3,9	44						
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% 20,3 18,0 67,6 507

KOPĀ:**20,3 18,0 67,6 507**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 62 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa 200/40/15	200/40/	8,5	17,5	16,1	258						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu 200	200/20	5,1	3,4	33,8	187						
P3 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,5 21,3 62,6 506

KOPĀ:**15,5 21,3 62,6 506**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,64 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 66,081 grami
KARTUPEĻI 52,3 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 110 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 40,64 grami
AUGĻI un OGAS 76 gramiDĀRZENI 285,061 grami
KARTUPEĻI 258,3 grami
GAĻA un ZIVIS 197,7 gramiPIENA PRODUKTI 151 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobso