

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa 150/20	150/20	5,2	12,4	7,5	164						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Kukurūzas biezputra ar kanēlcukuru 250	250/5	7,9	8,3	46,5	291						
P4 Apelsnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,9 21,0 66,6 516

KOPĀ:

14,9 21,0 66,6 516

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 16,28 grami
KARTUPEĻI 34,88 grami
GALA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 146,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas šķiņķiņu gaļas mērce 36/12/50	36/12/5	11,6	18,0	7,4	239						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,7 20,3 62,4 504

KOPĀ:

17,7 20,3 62,4 504

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,99 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 0,8 gramiDĀRZENI 62,4 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 56 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārzenu sautējums 150/40	150/40/	14,6	22,6	27,6	376						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 23,1 57,6 511

KOPĀ:

17,0 23,1 57,6 511

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 122 grami
KARTUPEĻI 60 grami
GALA un ZIVIS 50 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
B1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,2	21,9	4,9	252						
B2 Vārīti makaroni 130	130	4,9	1,5	31,7	164						
B3 Burkānu salāti ar kiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
B4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
B5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E100% 15,3 26,2 48,6 501

KOPĀ:

15,3 26,2 48,6 501

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 68,75 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 50 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 Plovs 20/10/200	20/10/2	11,8	16,0	41,4	358						
P2 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P3 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,4 17,4 77,2 520

KOPĀ:

14,4 17,4 77,2 520

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 1 gramiDĀRZENI 83,62 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,55 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 36 grami
AUGĻI un OGAS 41,8 gramiDĀRZENI 353,05 grami
KARTUPEĻI 94,88 grami
GALA un ZIVIS 216 gramiPIENA PRODUKTI 146,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobso