

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzenju-siera zupa (A07)	200/5	4,3	12,0	13,2	176						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	7,0	4,7	43,3	244						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,7 17,2 73,0 500

KOPĀ:

13,7 17,2 73,0 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 4 grami
AUGLĪ un OGĀS 5 grami

DĀRZENI 53,4 grami
KARTUPELI 61,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 grami

PIENA PRODUKTI 153,85 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgāļas stroganovs (A01,07)	40/40	7,4	12,6	3,0	155						
P2 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P3 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	140/20	1,0	9,6	18,9	166						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,8 27,4 63,5 568

KOPĀ:

15,8 27,4 63,5 568

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 10 grami
AUGLĪ un OGĀS 38 grami

DĀRZENI 53,4 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	160/5	5,7	6,0	11,5	124						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/15	8,8	9,5	59,7	364						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						
Kopā: Brokastis(B)	E5%	0,2	0,2	6,5	28						
Kopā: Pusdienas(P)	E95%	16,4	15,9	90,6	577						

KOPĀ:

16,6 16,1 97,1 605

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 11 grami
AUGLĪ un OGĀS 70 grami

DĀRZENI 19,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 15 grami

PIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	5,7	8,7	2,3	115						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	3,3	54						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	29,6	256						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,1 28,8 73,9 609

KOPĀ:

12,1 28,8 73,9 609

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 15 grami
AUGLĪ un OGĀS 27 grami

DĀRZENI 72,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 31,2 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/5	3,1	11,6	7,9	149						
P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār.(A01;07)	220/15	8,3	4,1	53,2	283						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,1 16,4 90,2 566

KOPĀ:

14,1 16,4 90,2 566

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 8,7 grami
AUGLĪ un OGĀS 70 grami

DĀRZENI 24 grami
KARTUPELI 35 grami
GAĻA un ZĪVIS 15 grami

PIENA PRODUKTI 143,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 48,7 grami
AUGLĪ un OGĀS 210 grami

DĀRZENI 223,2 grami
KARTUPELI 138,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 101,2 grami

PIENA PRODUKTI 338,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84						
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,5 5,1 86,8 406

KOPĀ:**3,5 5,1 86,8 406**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129						
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11						
P5 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 4,0 5,8 93,5 445

KOPĀ:**4,0 5,8 93,5 445**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,64 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 11,6 80,8 445

KOPĀ:**3,8 11,6 80,8 445**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums,bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,4 14,3 28,1 259

KOPĀ:**5,4 14,3 28,1 259**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Banāns	50	0,8	0,0	10,5	45						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 18,4 80,1 505

KOPĀ:**3,6 18,4 80,1 505**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,625 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGĻI un OGAS 136 gramiDĀRZENI 811,441 grami
KARTUPEĻI 199,8 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone