

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa (A07)	200	2,9	6,2	14,6	124						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,4 17,1 80,8 538

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 118,568 grami
KARTUPELI 66,4 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ: 15,4 17,1 80,8 538

PIENA 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 Biešu zupa (A07) 150/30/5	150/30/	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu(A01	220/15	7,6	5,4	36,6	226						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
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% 15,1 17,6 73,6 515PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami
AUGLI un OGAS 70 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ: 15,3 17,8 80,1 543

PIENA PRODUKTI 143 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 170/10	170/10	8,9	12,6	26,1	254						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Ogu mērce ar putukrējumu(A07)	150/20	1,0	9,6	21,9	177						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,9 22,7 65,6 520

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 48 gramiDĀRZENI 77,02 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami

KOPĀ: 12,9 22,7 65,6 520

PIENA 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 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	7,6	10,0	4,4	139						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Sulas uzpūtenis ar pienu(01,07)100/150	100/15	5,6	3,9	29,8	176						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,4 16,3 70,8 502

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 59,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami

KOPĀ: 18,4 16,3 70,8 502

PIENA PRODUKTI 150 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piens zupa ar nūdelēm (A01,07)	200	7,0	7,7	22,4	187						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P6 Ābols	50	0,2	0,2	6,5	28						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,4 25,1 60,7 562

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 102,43 grami
KARTUPELI 54,05 grami
GAĻA un ZIVIS 45 grami

KOPĀ: 22,4 25,1 60,7 562

PIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,368 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 54,78 grami
AUGLI un OGAS 179 gramiDĀRZENI 406,776 grami
KARTUPELI 159,68 grami
GAĻA un ZIVIS 175 gramiPIENA PRODUKTI 460 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

Pirmdiena

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 2,64 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

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
AUGLI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 120,721 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

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
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sākņu 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
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

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
AUGLI un OGAS 55 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,625 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,64 grami
AUGLI un OGAS 136 gramiDĀRZENI 811,441 grami
KARTUPELI 199,8 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami