

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/5	200/5	3,0	2,5	13,4	86						
P2 Makaroni ar sieru (A01,07)	145/26	10,5	12,9	28,8	279						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asortī dzēriens	200	0,2	0,1	18,9	77						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,6 16,8 73,2 507

KOPĀ:

15,6 16,8 73,2 507

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami
KARTUPELI 53 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 26 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	4,7	8,3	12,9	146						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu(A01,07)	220/15	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
B1 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	14,9	16,7	78,3	525						

KOPĀ:

14,9 16,7 78,3 525

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GAĻA un ZIVIS 11,8 gramiPIENA PRODUKTI 320,9 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	7,6	9,3	4,2	131						
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
P4 "Putna piens" ar ogu mērci(A01,07)	80/80	2,9	6,4	34,7	207						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,6	18,2	92,6	610						

KOPĀ:

19,7 18,2 93,1 611

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGLI un OGAS 14,6 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	5,0	10,0	21,7	198						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu (A01)	180/10	10,4	12,6	11,4	201						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	23,1	93						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,8 22,9 63,2 528

KOPĀ:

16,8 22,9 63,2 528

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GAĻA un ZIVIS 59,23 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03,07)	50	6,9	9,8	3,8	131	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50	0,4	0,0	1,3	7						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	22,6	91						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,4 17,1 73,6 510

KOPĀ:

14,4 17,1 73,6 510

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 143,36 gramiDĀRZENI 55,83 grami
KARTUPELI 175 grami
GAĻA un ZIVIS 35 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 75,8 grami
AUGLI un OGAS 420,96 gramiDĀRZENI 390,61 grami
KARTUPELI 329,5 grami
GAĻA un ZIVIS 146,03 gramiPIENA PRODUKTI 770,9 grami
BIEZPIENS SIERS 26 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

Pirmdienas

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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,0 14,4 72,7 432

KOPĀ: 3,0 14,4 72,7 432PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 11 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 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 Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P3 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 1,9 5,7 10,0 100

KOPĀ: 1,9 5,7 10,0 100PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 40,9 grami
KARTUPELI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 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 dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422						
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E0% 0,0 0,0 0,4 2
Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,1 9,7 85,9 453**KOPĀ:** 5,1 9,7 86,3 455PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 195 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA 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 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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 6,0 79,8 388

KOPĀ: 3,8 6,0 79,8 388PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 106 gramiDĀRZENI 100,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Piektdiena**

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 (07)	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Šķēlīte svaiga gurķa	100	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Kompots - plūmju F	200	0,2	0,0	3,9	16						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,1 12,3 29,0 246

KOPĀ: 5,1 12,3 29,0 246PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 121 gramiDĀRZENI 240 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,425 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 358 gramiDĀRZENI 704,8 grami
KARTUPELI 178,2 grami
GAĻA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 600 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsona