

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gurķu zupa (A07)	170	3,4	3,7	10,2	89						
P2 Cīsiņi	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Krējuma-tomātu mērce (A01;07)	30	0,5	1,0	2,3	20						
P5 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P7 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,0 22,3 69,4 552

KOPĀ:

17,0 22,3 69,4 552

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 73,7 grami
KARTUPELI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA 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 Gulaša zupa (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārījumu (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	286						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 16,2 68,8 493

KOPĀ:

17,6 16,2 68,8 493

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,5 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 19,2 grami
KARTUPELI 41,1 grami
GAĻA un ZĪVIS 29,4 gramiPIENA PRODUKTI 187,5 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121						
P2 Cūkgaļas tefteli (A03)	55	8,0	7,1	2,1	104						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Salāti "Rudens" (A07)	50	0,8	1,1	4,4	29						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,5 19,9 66,6 539

KOPĀ:

24,5 19,9 66,6 539

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0,6 grami
AUGLI un OGAS 15,6 gramiDĀRZENI 76,7 grami
KARTUPELI 19 grami
GAĻA un ZĪVIS 72 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
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,1	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	28,6	167						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	8,4	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,6 16,6 79,4 543

KOPĀ:

17,6 16,6 79,4 543

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 65,5 grami
KARTUPELI 155 grami
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150	6,2	11,9	11,9	181						
P2 Plovs (A07)	170/10	7,2	11,1	26,1	234						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	50	0,8	2,1	2,5	29						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	6,2	26						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,8 25,6 63,0 549

KOPĀ:

16,8 25,6 63,0 549

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,308 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 5,48 grami
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 124,878 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,128 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 35,58 grami
AUGLI un OGAS 87,6 gramiDĀRZENI 359,978 grami
KARTUPELI 294,33 grami
GAĻA un ZĪVIS 251,4 gramiPIENA PRODUKTI 317,5 grami
BIEZPIENS.SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gurķu zupa F	170	1,3	1,1	12,2	66						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots-rabarberu F	200	0,1	0,0	3,1	13						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 2,9 9,0 81,3 422

KOPĀ:**2,9 9,0 81,3 422**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 10 gramiDĀRZENI 72,5 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Kāpostu-biešu salāti	100	1,7	6,1	7,1	85						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,6 32,0 93,5 685

KOPĀ:**3,6 32,0 93,5 685**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 100 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums, bez zirņiem F	300	4,0	10,2	20,8	190						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Salāti "Rudens" ar eļļu	100	1,2	4,2	8,0	73						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,7 17,4 29,4 294

KOPĀ:**5,7 17,4 29,4 294**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami
AUGĻI un OGAS 25,6 gramiDĀRZENI 285 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P3 Krējums (A07)	40	1,2	8,0	1,2	82						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	5,0	3,3	63						
P5 Kompots-ābolu F	200	0,0	0,1	4,9	20						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 39,5 98,1 780

KOPĀ:**3,8 39,5 98,1 780**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,175 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa F	150	1,6	2,1	11,9	73						
P2 Krējums (A07)	15	0,4	3,0	0,5	31						
P3 Risotto ar dārzeņiem, bez kukurūzas F	200	1,3	5,8	65,6	321						
P4 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P5 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,1	3,9	16						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,0 15,1 86,8 499

KOPĀ:**5,0 15,1 86,8 499**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 193,258 grami
KARTUPELI 40 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,243 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,08 grami
AUGĻI un OGAS 70,6 gramiDĀRZENI 776,458 grami
KARTUPELI 120 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR