

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeni-siera zupa (A07)	200/5	4,3	12,0	13,2	176						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	7,0	4,7	42,3	240						
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 72,0 496

KOPĀ: 13,7 17,2 72,0 496PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 53,4 grami
KARTUPEĻI 61,9 grami
GAĻA un ZĪVĪS 0 gramiPIENA PRODUKTI 153,85 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/5	3,0	6,2	9,4	108						
P2 Cūkgaļas stroganovs (A01,07)	40/40	7,4	12,6	3,0	155						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,3	3,5	1,3	42						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 24,2 58,1 530

KOPĀ: 18,5 24,2 58,1 530PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 103,8 grami
KARTUPEĻI 39,8 grami
GAĻA un ZĪVĪS 48,8 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 Pupiņu zupa (A07)	160/5	5,7	6,0	11,5	124						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/15	8,8	12,5	59,7	391						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	7,1	30						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,4 18,8 90,6 604

KOPĀ: 16,4 18,8 90,6 604PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 19,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVĪS 15 gramiPIENA 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 609PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 72,9 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVĪS 31,2 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 Soļanka (A07)	150/5	3,0	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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 16,2 83,7 537

KOPĀ: 13,9 16,2 83,7 537PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 24 grami
KARTUPEĻI 35 grami
GAĻA un ZĪVĪS 15 gramiPIENA PRODUKTI 143,9 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,7 grami
AUGĻI un OGAS 77 gramiDĀRZENI 273,6 grami
KARTUPEĻI 176,7 grami
GAĻA un ZĪVĪS 110 gramiPIENA PRODUKTI 338,75 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 102,9 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

KOPĀ: 3,5 5,1 86,8 406

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Boršcs bez gaļas F	250	3,0	4,5	17,7	126						
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% 3,8 7,6 88,8 442

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 60 gramiDĀRZENI 105,1 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

KOPĀ: 3,8 7,6 88,8 442

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

KOPĀ: 3,8 11,6 80,8 445

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPEĻI 66,6 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

KOPĀ: 5,4 14,3 28,1 259

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 22,3 70,2 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

KOPĀ: 3,4 22,3 70,2 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,375 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 86 gramiDĀRZENI 795,82 grami
KARTUPEĻI 199,8 grami
GAĻA un ZĪVIS 0 gramiKOPĀ:
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsonē

2,61EUR