

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Asorti 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
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 26 grami**Otrdiena**

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

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,9 16,7 78,3 524

KOPĀ:**14,9 16,7 78,3 524**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZIVIS 11,8 gramiPIENA PRODUKTI 120,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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:**19,6 18,2 93,0 611**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 14,5 grami
AUGLI un OGAS 14,6 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 50 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar rīsiem	170	5,0	10,0	21,6	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						

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 27 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GALA un ZIVIS 59,23 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Svaigo kāpostu zupa (A07)	150/5	4,4	4,8	6,4	85						
P2 Kotlete (A01,03)	50	6,9	9,8	3,8	131						
P3 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P4 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P5 Gurķu,kāpostu, burkānu salāti	50	0,7	3,1	2,5	39						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 24,8 75,4 598

KOPĀ:**18,3 24,8 75,4 598**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGLI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 101,53 grami
KARTUPELI 153 grami
GALA un ZIVIS 53 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,83 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 75,8 grami
AUGLI un OGAS 120,96 gramiDĀRZENI 436,31 grami
KARTUPELI 307,5 grami
GALA un ZIVIS 164,03 gramiPIENA PRODUKTI 170,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 26 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

Pirmdienas

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	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 72,7 432

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 11 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez galas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98						
P2 Kāpostu-biešu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 5,2 17,9 24,1 270

KOPĀ:

5,2 17,9 24,1 270

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 240,9 grami
KARTUPELI 45 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 86,3 455

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 195 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Ceturtdienas

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 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 3,8 6,0 79,8 388

KOPĀ:

3,8 6,0 79,8 388

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 100,9 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Svaigo kāpostu zupa F	150	1,6	1,1	8,3	48						
P2 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260						
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256						
P4 Krējums (A07)	20	0,6	4,0	0,6	41						
P5 Gurķu-kāpostu salāti	100	1,3	6,1	4,2	72						
P6 Kompots - plūmjū F	200	0,2	0,0	3,9	16						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 4,3 29,1 101,8 693

KOPĀ:

4,3 29,1 101,8 693

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 149 grami
KARTUPELI 30 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 6,125 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 58 gramiDĀRZENI 813,8 grami
KARTUPELI 141,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR