

**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 CUKURS 7 grami  
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 73,7 grami  
KARTUPELI 40 grami  
GALA un ZIVIS 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 CUKURS 2,5 grami  
AUGLI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 19,2 grami  
KARTUPELI 41,1 grami  
GALA un ZIVIS 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 Cūkgāļas 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 CUKURS 0,6 grami  
AUGLI un OGAS 15,6 gramiDĀRZENI 76,7 grami  
KARTUPELI 19 grami  
GALA un ZIVIS 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 CUKURS 20 grami  
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 65,5 grami  
KARTUPELI 155 grami  
GALA un ZIVIS 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 CUKURS 5,48 grami  
AUGLI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 124,878 grami  
KARTUPELI 39,23 grami  
GALA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,128 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 35,58 grami  
AUGLI un OGAS 87,6 gramiDĀRZENI 359,978 grami  
KARTUPELI 294,33 grami  
GALA un ZIVIS 251,4 gramiPIENA PRODUKTI 317,5 grami  
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	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	<b>KOPĀ:</b>		<b>2,9</b>	<b>9,0</b>	<b>81,3</b>	<b>422</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 72,5 grami KARTUPEĻI 40 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA 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 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	<b>KOPĀ:</b>		<b>3,6</b>	<b>32,0</b>	<b>93,5</b>	<b>685</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 100 grami KARTUPEĻI 0 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA 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 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	<b>KOPĀ:</b>		<b>5,7</b>	<b>17,4</b>	<b>29,4</b>	<b>294</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami AUGĻI un OGAS 25,6 grami	DĀRZENI 285 grami KARTUPEĻI 40 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA 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 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	<b>KOPĀ:</b>		<b>3,8</b>	<b>39,5</b>	<b>98,1</b>	<b>780</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,175 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 125,7 grami KARTUPEĻI 0 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA 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 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	<b>KOPĀ:</b>		<b>5,0</b>	<b>15,1</b>	<b>86,8</b>	<b>499</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,148 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 193,258 grami KARTUPEĻI 40 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,243 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,08 grami AUGĻI un OGAS 70,6 grami	DĀRZENI 776,458 grami KARTUPEĻI 120 grami GALA un ZIVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami									

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

2,61EUR