

**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Sv.kāpostu zupa	180/	7,1	6,0	13,1	133						
P2 Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	100/	2,6	2,6	17,5	104						
P3 *Cepta vistas gaļa ar mērcē A1,7	80/	9,9	11,7	3,0	158						
P4 *Burkānu salāti A7	60/	0,9	2,6	3,9	44						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Piens 200l A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,5 28,1 58,8 603

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 75 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 50 grami**KOPĀ:**
DĀRZENI 163 grami
PIENA PRODUKTI 218 grami27,5 28,1 58,8 603
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Plovs ar gaļu un dārzeņiem A7	180/	9,9	15,3	30,7	310						
P2 *Marinēti gurķi	50/	0,4	0,0	0,8	6						
P3 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P4 *Uzpūtenis A1,7	80/	1,6	0,3	15,0	69						
P5 *Piens 100l A7.	100/	2,8	2,5	4,7	53						
P6 *Citronu dzēriens	160/	0,0	0,0	1,1	5						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 18,4 64,3 501

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 24 gramiLIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 grami**KOPĀ:**
DĀRZENI 42 grami
PIENA PRODUKTI 101 grami16,2 18,4 64,3 501
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu A 7	180/10	4,4	10,6	10,4	157						
P2 Vārīti kartupeļi ar sviestu A7	120/	2,4	2,5	17,8	106						
P3 *Vistas gulašs A1,7	70/	8,2	8,8	7,6	145						
P4 *Sv.gurķi	50/	0,4	0,0	1,3	7						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens	160/	0,3	0,5	13,1	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,2 22,8 62,1 532

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 80 gramiLIESA GAĻA 55 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 160 grami**KOPĀ:**
DĀRZENI 88 grami
PIENA PRODUKTI 38 grami17,2 22,8 62,1 532
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzeņu zupa A 7	180/	4,2	4,0	18,7	130						
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	100/	5,4	3,9	27,2	166						
P3 *Maltās gaļas mērcē A1,7	70/	9,1	4,0	6,0	98						
P4 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem	60/	0,9	3,7	3,2	48						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Meža ogu dzēriens	160/	0,4	0,1	7,7	33						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 16,1 74,7 534

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 55 gramiLIESA GAĻA 40 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 65 grami**KOPĀ:**
DĀRZENI 108 grami
PIENA PRODUKTI 29 grami21,3 16,1 74,7 534
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa ar dārzeņiem	180/	9,0	5,3	12,2	133						
P2 *Kartupeļu biezenis ar sviestu A7	120/	2,0	2,7	13,1	86						
P3 Zivs kotlete balta mērcē A1,3,4	60/	9,0	5,4	5,6	108						
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm	60/	0,9	4,7	4,0	59						
P5 *Rudzu maize	25	1,4	0,3	12,0	58						
P6 *Piens A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,9 23,3 56,3 550

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 25 grami
ZIVIS 40 grami
KARTUPEĻI 115 grami**KOPĀ:**
DĀRZENI 144 grami
PIENA PRODUKTI 220 grami27,9 23,3 56,3 550
AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 2,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami
AUGĻI un OGAS 159 gramiLIESA GAĻA 235 grami
ZIVIS 40 grami
KARTUPEĻI 390 gramiDĀRZENI 545 grami
PIENA PRODUKTI 606 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami