

Skauaf (A. Lovaļeva)
Lapas ģimn. direktore

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Mājas zupa		250	3,8	4,4	12,8	110							
P2 *Sautēta cūkgala		70	6,7	19,6	1,6	212							
P3 Vārīti griķi		200	9,2	2,7	46,2	246							
P4 *Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un kr 7		80	1,4	2,2	4,7	41							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Augļu dzēriens.		200	0,3	0,2	10,5	45							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,6 29,6 95,1 747

KOPĀ:

23,6 29,6 95,1 747

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami
AUGĻI un OGAS 75 gramiLIESA GAĻA 58 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 60 gramiDĀRZENI 130 grami
PIENA PRODUKTI 8 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Biešu zupa ar sk.krējumu	7	250/5	4,0	9,1	13,6	154							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	50	8,0	6,0	7,3	115							
P3 Vārīti kartupeļi		250	5,0	0,2	37,0	176							
P4 Piens mērce	1,7	70	2,5	9,2	9,2	130							
P5 *Balto redīsu-burkānu salāti		80	0,9	6,5	3,2	77							
P6 *Rudzu maize	1	40	1,1	0,2	9,6	47							
P7 *Ogu dzēriens		200	0,4	0,1	7,7	33							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,9 31,4 87,6 732

KOPĀ:

21,9 31,4 87,6 732

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 56 gramiLIESA GAĻA 15 grami
ZIVIS 36 grami
KARTUPEĻI 297 gramiDĀRZENI 135 grami
PIENA PRODUKTI 65 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas gaļas plov		350	22,8	17,0	45,5	428							
P2 *Burkānu salāti ar krējumu	7	100	1,5	3,8	6,5	71							
P3 *Žavētu augļu biežais ķīselis		70	0,7	0,1	17,5	75							
P4 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							
P5 Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,1 26,7 88,8 727

KOPĀ:

31,1 26,7 88,8 727

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 107 gramiLIESA GAĻA 70 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 130 grami
PIENA PRODUKTI 215 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Gulašzupa ar krējumu	1	300/10	7,4	19,6	7,8	240							
P2 *Vārīti makaroni ar sieru	1,7	200/25	13,2	7,0	47,9	308							
P3 *Sv.tomātu salāti ar gurķiem un paprik		80	0,8	6,5	2,8	73							
P4 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P5 Ābolu dzēriens		200	0,1	0,2	12,2	51							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,7 33,8 89,9 765

KOPĀ:

23,7 33,8 89,9 765

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGĻI un OGAS 25 gramiLIESA GAĻA 42 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 125 grami
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Ziedkāpostu zupa ar krējumu	7	250/5	5,7	7,6	13,7	148							
P2 *Tefteļi	3	60	7,2	15,4	3,1	182							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	250	5,5	1,3	33,2	171							
P4 *Biešu salāti ar eļļu		80	1,3	3,8	9,3	76							
P5 *Rudzu maize	1	40	2,2	0,4	19,1	93							
P6 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,4 33,5 87,8 775

KOPĀ:

27,4 33,5 87,8 775

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 60 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 270 gramiDĀRZENI 161,6 grami
PIENA PRODUKTI 250 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 grami
AUGĻI un OGAS 263 gramiLIESA GAĻA 245 grami
ZIVIS 36 grami
KARTUPEĻI 627 gramiDĀRZENI 681,6 grami
PIENA PRODUKTI 538 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami