



PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Sv.kāpostu zupa	200/	7,6	8,8	14,9	167						
P2 *Vārīti makaroni ar sviestu A1,7	130/	4,7	2,8	31,4	170						
P3 *Cepta vistas gaļa ar mērcē A1,7	80/	11,9	14,3	3,8	192						
P4 *Burkānu salāti ar sk.krējumu A7	70/	1,1	3,8	4,4	59						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Piens 200l A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 33,1 35,2 83,0 786

KOPĀ:

33,1 35,2 83,0 786

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 85 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 193 grami
PIENA PRODUKTI 226 grami

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	200/	13,0	25,6	41,7	453						
P2 *Marinēti gurķi	60/	0,5	0,1	1,0	8						
P3 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P4 *Uzpūtenis A1,7	80/	1,9	0,3	19,0	87						
P5 *Piens 120l A7.	120/	3,4	3,0	5,7	63						
P6 Citronu dzēriens	160/	0,0	0,0	2,1	8						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,0 29,4 88,6 713

KOPĀ:

21,0 29,4 88,6 713

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 24 gramiLIESA GAĻA 50 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 52 grami
PIENA PRODUKTI 120 grami

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	200/10	4,9	13,8	13,2	199						
P2 Vārīti kartupeļi ar sviestu A7	150/	3,0	4,0	22,2	141						
P3 *Vistas gulašs A1,7	90/	8,8	14,9	11,4	217						
P4 *Sv.gurķi	60/	0,5	0,1	1,6	8						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Abolu-ķiršu dzēriens	200/	0,4	0,7	15,0	69						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 34,0 82,5 728

KOPĀ:

19,8 34,0 82,5 728

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiLIESA GAĻA 55 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 190 gramiDĀRZENI 133 grami
PIENA PRODUKTI 40 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Dārzenu zupa A 7	200/	5,9	10,7	22,8	213						
P2 Vārīti griķi ar sviestu A7	130/	7,1	6,0	35,4	224						
P3 *Maltās gaļas mērcē A1,7	90/	10,4	4,4	8,1	115						
P4 *Sv.kāpostu salāti ar dārzeņiem	70/	1,0	4,7	3,8	59						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Meža ogu dzēriens	200/	0,4	0,1	8,2	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,9 26,3 97,3 739

KOPĀ:

26,9 26,3 97,3 739

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 68 gramiLIESA GAĻA 45 grami
ZIVIS 0 grami
KARTUPEĻI 65 gramiDĀRZENI 155 grami
PIENA PRODUKTI 31 grami

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	200/	9,8	8,1	13,8	169						
P2 *Kartupeļu biezenis ar sviestu A7	150/	3,1	4,3	21,2	139						
P3 Zivs kotlete balta mērcē A1,3,4	70/	10,1	9,2	11,5	169						
P4 *Sv.kāpostu salāti ar bietēm	70/	1,1	4,7	4,5	62						
P5 *Rudzu maize	40	2,2	0,4	19,1	93						
P6 *Piens A7	200/	5,6	5,0	9,5	105						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 31,9 31,6 79,7 737

KOPĀ:

31,9 31,6 79,7 737

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 25 grami
ZIVIS 40 grami
KARTUPEĻI 170 gramiDĀRZENI 172 grami
PIENA PRODUKTI 232 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,22 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami
AUGĻI un OGAS 192 gramiLIESA GAĻA 260 grami
ZIVIS 40 grami
KARTUPEĻI 470 gramiDĀRZENI 705 grami
PIENA PRODUKTI 649 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami