

22.01.21.  
IZGLĪTĪBAS IESTĀDE  
PASAKU VALSTĪBA

**Pirmdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Baltmaize ar saldo biezpiena masu A1,7	60	9,9	2,9	15,7	128	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B3 Āboli	70	0,3	0,6	6,9	34	L1 Rīsu biežputra ar ievārījumu A1,7	150/10	4,0	2,6	28,5	153
P1 Pupiņu zupa,A7	200	10,4	8,4	18,0	192	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P2 Vārtīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P3 Maltās gaļas mērce A1,7	50	5,2	15,6	4,9	182						
P4 Svaigu gurķu salāti ar krējumu A7	50	0,6	2,6	1,6	32						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	10,4	3,5	22,5	163						
Kopā: Pusdienas(P)	E66%	24,4	31,4	56,5	610						
Kopā: Launags(L)	E17%	4,2	2,6	28,5	154						
KOPĀ:						38,9 37,5 107,5 927					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami			LIESA GALA 60 grami			DĀRZENI 105,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami			ZIVIS 0 grami			PIENA PRODUKTI 270 grami					
AUGĻI un OGAS 70 grami			KARTUPEĻI 50 grami								

**Otrdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra, ievārījums A1,7	150/10	5,1	3,6	28,1	164	P5 Svaigu kāpostu-gurķu-burkānu salāti A7	60	1,1	2,6	3,6	40
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B3 Banāni	70	1,0	0,1	14,7	64	P7 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P1 Biešu zupa A 7	200/	7,5	9,1	12,4	164	L1 Ābolu plātsmaize A1,3,7	100	3,8	4,3	22,6	144
P2 Vārtīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P3 Cepta zivs A1,3,4	60/	11,5	4,6	4,1	104						
P4 Krējuma mērceA1,7	50	1,0	4,6	5,3	67						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	6,3	3,6	42,8	229						
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	28,6	24,8	60,6	584						
Kopā: Launags(L)	E22%	8,2	8,0	29,8	224						
KOPĀ:						43,1 36,4 133,3 1036					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami			LIESA GALA 30 grami			DĀRZENI 165 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami			ZIVIS 60 grami			PIENA PRODUKTI 418 grami					
AUGĻI un OGAS 140 grami			KARTUPEĻI 185 grami								

**Trešdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	4,9	2,3	24,2	137	L1 Biezpiens ar putukrējumu A7	60/SM	14,5	3,8	6,4	118
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L2 Zemeņu ķīselis	150	2,8	0,4	24,9	114
P1 Skabeņu zupa A3,7	200	9,5	10,2	8,7	166						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,2	16,6	13,9	237						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4						
P4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80						
P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	5,2	2,9	32,0	175						
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	21,3	30,6	36,1	510						
Kopā: Launags(L)	E25%	17,4	4,2	31,4	232						
KOPĀ:						43,9 37,7 99,5 917					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami			LIESA GALA 55 grami			DĀRZENI 138 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami			ZIVIS 0 grami			PIENA PRODUKTI 260 grami					
AUGĻI un OGAS 111 grami			KARTUPEĻI 78 grami								

**Ceturtdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu A1,7	200/10	4,1	2,1	24,4	135	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Vārīta ola,zirnīši,maize A1,3,7	40/45/2	8,9	8,6	19,5	178
B3 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,4	2,2	4,3	47
P1 Soļanka A 7	200	6,6	11,2	16,7	202						
P2 Makaroni ar gaļu A1	180	9,2	15,5	33,0	310						
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	70/	0,9	2,6	2,5	37						
P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70						
Kopā: Brokastis(B)	E15%	4,8	2,3	30,1	162						
Kopā: Pusdienas(P)	E64%	25,5	36,8	65,2	699						
Kopā: Launags(L)	E21%	11,3	10,8	23,8	226						
KOPĀ:						41,6 49,9 119,0 1087					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami			LIESA GALA 30 grami			DĀRZENI 136 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami			ZIVIS 0 grami			PIENA PRODUKTI 455 grami					
AUGĻI un OGAS 70 grami			KARTUPEĻI 40 grami								

**Piektdienas**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Bumbieri	70	0,3	0,2	6,6	30	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
P1 Vistas buljons ar makaroniem A1,7	200/	8,7	8,1	14,9	170						
P2 Tefteli A3	80	10,5	20,8	11,6	278						
P3 Krējuma mērceA1,7	60/	1,3	5,6	6,9	84						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7						
Kopā: Brokastis(B)	E16%	5,3	2,5	32,3	173						
Kopā: Pusdienas(P)	E60%	25,2	38,4	47,6	642						
Kopā: Launags(L)	E24%	8,0	4,0	47,0	256						
KOPĀ:						38,4 44,9 127,0 1070					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami			LIESA GALA 95 grami			DĀRZENI 149 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami			ZIVIS 0 grami			PIENA PRODUKTI 390 grami					
AUGĻI un OGAS 70 grami			KARTUPEĻI 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,1 grami			LIESA GALA 270 grami			DĀRZENI 693,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 100 grami		
PIEVIENOTAIS CUKURS 30 grami			ZIVIS 60 grami			PIENA PRODUKTI 1793 grami					
AUGĻI un OGAS 461 grami			KARTUPEĻI 353 grami								