



## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar tomātu/gurķi A1,7	25/15/2	2,3	1,7	13,2	77	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B3 Jogurts A7	150	5,8	5,0	9,4	132	L1 Piecgraudu pārslu biezputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159
P1 Dārzenu krēmzupa	200	14,6	27,0	11,2	360	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P2 Vārīti rīsi A1	150	2,6	0,9	20,2	100						
P3 Vistas gaļas mērce A1,7	60	6,4	5,2	5,4	101						
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	80	1,6	2,7	2,5	40						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	8,4	7,4	30,4	248						
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	29,6	39,6	52,3	704						
Kopā: Launags(L)	E14%	5,4	2,7	30,9	160						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,4 grami	LIESA GAĻA 60 grami					KOPĀ:					43,4 49,7 113,6 1112
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 189 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 30 grami					PIENA PRODUKTI 452 grami					

## Otradiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biezputra,ievārījums A1,7	150	6,9	3,3	31,4	183	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
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 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L1 Svaigi dārzeņi ar krējuma mērcīti A7	100/10	1,7	2,7	4,9	50
P1 Zivju zupa A 4,7	200	8,7	4,3	14,6	136	L2 Sviestmaize A1,6,7	20/5	0,6	14,6	2,7	144
P2 Vārīti griķi	150/	4,9	1,4	24,5	130	L3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P3 Gulašs A7	40	6,2	15,8	2,4	183						
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti A7	60	1,0	2,6	4,5	45						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	7,7	3,5	37,1	210						
Kopā: Pusdienas(P)	E60%	25,2	27,9	58,9	597						
Kopā: Launags(L)	E19%	2,4	17,3	7,6	195						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami	LIESA GAĻA 40 grami					KOPĀ:					35,2 48,7 103,6 1002
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 40 grami					DĀRZENI 227 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 70 grami	KARTUPEĻI 70 grami					PIENA PRODUKTI 290 grami					

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,8	2,5	20,0	117	P6 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Pankūkas ar biezpienu A1,3,7	100	5,2	1,5	18,5	108
P1 Kartupeļu biezputra A7	150	3,6	0,6	23,2	116	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P2 Krāsni cepti vistu šķiņķīši A6	50	9,4	15,9	0,6	183						
P3 Biešu zupa A 7	200/	6,1	9,6	15,5	183						
P4 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	80	0,9	2,6	2,5	37						
P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E16%	4,1	3,2	27,8	156						
Kopā: Pusdienas(P)	E64%	24,4	32,6	54,7	622						
Kopā: Launags(L)	E19%	9,6	5,2	25,7	188						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,3 grami	LIESA GAĻA 80 grami					KOPĀ:					38,0 41,0 108,2 965
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 158 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 200 grami					PIENA PRODUKTI 420 grami					

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Sviestmaize ar desu A1,7,11	25/5/20	4,8	6,4	13,0	134	L1 Upeņu plātsmaize	70	2,3	1,0	14,9	77
B2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	1,8	1,6	17,9	93
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73						
P1 Piena griķu zupa A7	200/	4,4	2,7	21,7	128						
P2 Rīsi ar dārzeņiem, marinēts gurķis A7	150/20	11,8	17,9	37,9	368						
P3 Kefirs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70						
P4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6,2	6,5	29,8	207						
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	24,9	28,1	72,5	646						
Kopā: Launags(L)	E17%	4,1	2,6	32,8	170						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami	LIESA GAĻA 40 grami					KOPĀ:					35,2 37,2 135,1 1024
PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 112 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 119,2 grami	KARTUPEĻI 0 grami					PIENA PRODUKTI 459,8 grami					

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra,ievārījums A7	150	4,2	2,3	23,2	130	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 Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256
B3 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34						
P1 Vārīti makaroni ar sieru A1,3	150/40	13,9	17,1	31,4	338						
P2 Frikadeļu zupa A 7	200	7,2	17,9	7,9	225						
P3 Burkāni ar sēklinām A7,8	80	2,2	5,2	5,9	83						
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E14%	4,7	2,6	30,8	165						
Kopā: Pusdienas(P)	E64%	27,6	44,0	58,1	749						
Kopā: Launags(L)	E22%	8,0	4,0	47,0	256						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,2 grami	LIESA GAĻA 40 grami					KOPĀ:					40,3 50,6 136,0 1169
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 116,8 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 30 grami					PIENA PRODUKTI 400 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 9,6 grami	LIESA GAĻA 260 grami					DĀRZENI 802,8 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 40 grami	ZIVIS 40 grami					PIENA PRODUKTI 2021,8 grami					
AUGĻI un OGAS 429,2 grami	KARTUPEĻI 330 grami										