



16.05.24.

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar tomātu/gurķi A1,7	25/15/2	2,3	1,9	13,2	79	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Piecgraudu pārslu biežputra A1,7	200/	5,2	2,7	28,9	152
B3 Jogurts A7	150	5,8	5,0	9,4	132	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P1 Dārzenu krēmzupa	200	10,2	14,6	16,3	253	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P2 Vārīti rīsi A1	150	1,0	0,4	10,1	47						
P3 Vistas gaļas mērce A1,7	60	6,3	5,2	6,1	103						
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu salāti A7	80	1,8	2,2	3,1	40						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	8,4	7,6	30,4	250						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	19,3	22,4	41,5	465						
Kopā: Launags(L)	E25%	9,9	6,5	36,1	233						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 70 grami					KOPĀ:					37,5 36,5 108,0 948
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 239 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 50 grami					PIENA PRODUKTI 452 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra,ievārījums A1,7	150	6,9	3,3	31,4	183	P5 Biešu -marinētu gurķu salāti A7	60	0,8	2,1	4,0	38
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	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	1,6	2,3	5,5	55
P1 Zivju zupa A 4	200	8,2	1,8	14,8	108	L2 Sviestmaize A1,6,7	30/5	2,4	4,4	14,7	108
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	L3 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P3 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101	L4 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P4 Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	7,8	3,5	37,1	211						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	17,5	18,0	45,4	418						
Kopā: Launags(L)	E28%	8,6	10,5	27,4	244						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 30 grami					KOPĀ:					33,9 32,0 109,9 873
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 214 grami					
AUGĻI un OGAS 70 grami	KARTUPEĻI 60 grami					PIENA PRODUKTI 253 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,1	2,3	14,2	89	P6 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Āboli	90	0,4	0,7	8,8	43	L1 Pankūkas ar biežpienu A1,3,7	100	2,0	1,5	18,5	108
P1 Kartupeļu biežputra A7	150	3,6	0,6	23,2	116	L2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21
P2 Krāsni cepti vistu šķiņķīši A6	50	10,2	12,5	0,4	195	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P3 Biešu zupa	200/	7,0	8,5	16,5	180						
P4 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P5 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	80	1,1	2,1	3,0	36						
Kopā: Brokastis(B)	E14%	3,5	3,0	23,0	132						
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	22,1	25,8	49,3	571						
Kopā: Launags(L)	E23%	6,6	7,2	26,0	208						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	LIESA GAĻA 95 grami					KOPĀ:					32,2 36,1 98,3 911
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 178 grami					
AUGĻI un OGAS 90 grami	KARTUPEĻI 200 grami					PIENA PRODUKTI 280 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 100 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Sviestmaize ar desu A1,7,11	25/5/20	4,8	6,9	13,0	138	L1 Zemeņu plātsmaize	70	4,5	2,0	25,7	140
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73						
P1 Dārzenu zupa	200	8,6	8,5	20,0	197						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Rīsi ar dārzeņiem, marinēts gurķis A7	150/20	7,9	13,3	25,0	254						
P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	6,3	7,1	29,8	212						
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	21,1	27,6	51,1	541						
Kopā: Launags(L)	E20%	6,6	3,9	31,3	188						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami	LIESA GAĻA 70 grami					KOPĀ:					34,0 38,6 112,1 942
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 172 grami					
AUGĻI un OGAS 95 grami	KARTUPEĻI 60 grami					PIENA PRODUKTI 255 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami					

Piekdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra,ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	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	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P1 Frikadeļu zupa	200	7,4	13,9	13,3	209						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Vārīti makaroni ar sieru A1,3	150/40	13,9	12,6	31,4	297						
P4 Burkāni ar sēkliņām A7,8	70	1,9	4,7	7,0	76						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	5,4	2,6	40,7	208						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	23,4	33,2	57,8	626						
Kopā: Launags(L)	E29%	12,3	7,8	54,2	335						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	LIESA GAĻA 40 grami					KOPĀ:					41,1 43,7 152,8 1170
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami	ZIVIS 0 grami					DĀRZENI 128 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 50 grami					PIENA PRODUKTI 400 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami	LIESA GAĻA 305 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami	ZIVIS 40 grami					DĀRZENI 931 grami					
AUGĻI un OGAS 415 grami	KARTUPEĻI 420 grami					PIENA PRODUKTI 1640 grami					
						AR PIENA OLBALTUMIEM 160 grami					