



16.05.24.

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	60	10,9	2,7	12,8	123	P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P6 Kīnas kāpostu salāti A7	70	2,4	2,6	7,8	65
B3 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	2,7	1,8	19,9	106
P1 Pupiņu zupa	200	11,8	8,0	26,6	235	L2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P3 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P4 Maltās gaļas mērce A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	11,5	3,4	20,6	163	KOPĀ:	42,5	37,6	112,8	973	
Kopā: Pusdienas(P)	E64%	23,7	28,5	65,0	623						
Kopā: Launags(L)	E19%	7,3	5,6	27,1	187						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 70 grami					DĀRZENI 132,5 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 60 grami										

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra, ievārījumu A1,7	200/10	5,1	3,6	28,1	164	P5 Krējuma mērce A1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P6 Svaigu kāpostu-gurķu-burkānu salāti A7	60	1,1	2,0	3,6	35
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	P7 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24
P1 Biešu zupa	200/	7,0	8,5	16,5	180	L1 Vārīta ola, gurķis, maize A1,3,7,11	25/20/2	6,4	9,5	11,9	163
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	2,1	1,9	5,6	48
P3 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105						
P4 Cepta zivs A1,3,4	60/	11,5	4,6	4,6	106						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6,6	3,7	44,9	239	KOPĀ:	39,7	37,7	123,1	1005	
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	24,6	22,6	60,7	555						
Kopā: Launags(L)	E21%	8,6	11,4	17,5	211						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 40 grami					DĀRZENI 198 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami	ZIVIS 60 grami					PIENA PRODUKTI 205 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 200 grami										

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,7	200/10	4,1	2,1	24,4	135	P5 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
B2 Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	L1 Ābolu plātsmaize A1,3,7	80	3,4	4,2	22,5	143
B3 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P1 Soļanka	200	5,3	6,2	15,3	342						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Makaroni ar gaļu A1	180	9,2	15,5	33,4	309						
P4 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	70/	0,8	2,1	2,2	31						
Kopā: Brokastis(B)	E14%	5,0	2,3	30,1	163	KOPĀ:	32,6	39,8	116,7	1159	
Kopā: Pusdienas(P)	E67%	19,9	29,5	56,9	774						
Kopā: Launags(L)	E19%	7,8	8,0	29,7	222						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 30 grami					DĀRZENI 150 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 408 grami					
AUGĻI un OGAS 122 grami	KARTUPEĻI 50 grami										

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	5,4	2,3	26,7	149	L1 Biezpiens ar putukrējumu A7	65/SM	14,5	3,8	4,5	110
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L2 Zemeņu ķīselis	150	2,3	0,3	21,5	106
P1 Skābeņu zupa A3	200	12,7	12,1	14,4	224						
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21						
P3 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,3	12,2	16,8	204						
P4 Šķēfīte marinēta gurķa	30/	0,2	0,0	0,5	4						
P5 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	5,8	3,0	34,6	188	KOPĀ:	43,1	33,4	98,4	879	
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	20,5	26,3	37,8	476						
Kopā: Launags(L)	E25%	16,9	4,2	26,0	216						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GAĻA 60 grami					DĀRZENI 175 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 110 grami					
AUGĻI un OGAS 111 grami	KARTUPEĻI 105 grami										

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	22,7	140	P5 Biešu salāti ar krējumu A7	50	0,9	1,0	4,8	32
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 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	L1 Graudumaize ar sviestu A1,11	30	2,4	4,7	12,7	108
P1 Vistas buljons ar makaroniem A1,3	200/	7,5	8,6	20,0	196	L2 Svaigi dārzeņi	60	0,8	0,1	3,1	15
P2 Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21	L3 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P3 Tefelji A3	80	9,3	19,8	5,9	241						
P4 Krējuma mērce A1,7	60/	1,8	5,3	7,6	85						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	5,5	2,5	30,3	175	KOPĀ:	32,7	48,0	97,8	976	
Kopā: Pusdienas(P)	E61%	19,7	36,8	44,4	599						
Kopā: Launags(L)	E21%	7,5	8,6	23,1	202						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami	LIESA GAĻA 98 grami					DĀRZENI 199,5 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 290 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 0 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,2 grami	LIESA GAĻA 298 grami					DĀRZENI 855 grami					AR PIENA OLBALTUMIEM 105 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami	ZIVIS 60 grami					PIENA PRODUKTI 1273 grami					
AUGĻI un OGAS 473 grami	KARTUPEĻI 415 grami										