



16.05.24

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Sviestmaize ar tomātu/gurķi A1,7	25/15/2	2,3	1,9	13,2	79	P4	KĪnas kāpostu-gurķu salāti A7	70	1,3	2,2	2,2	34		
B2	Jogurts A7	150	4,4	3,8	7,0	99	P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24		
B3	Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	L1	Piecgraudu pārslu biežputra A1,7	150/10	5,2	2,7	28,9	152		
B4	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L2	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2		
P1	Dārzenu krēmzupa	200	9,6	13,7	16,3	241									
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									
Kopā: Brokastis(B)		E33%	11,3	10,1	35,3	296	KOPĀ:				35,0	34,2	104,8	897	
Kopā: Pusdienas(P)		E50%	18,2	21,4	40,6	447	DĀRZENI 209 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami				
Kopā: Launags(L)		E17%	5,5	2,8	28,9	153	PIENA PRODUKTI 402 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		LIESA GAĻA 65 grami		ZIVIS 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 50 grami													
AUGĻI un OGAS 80 grami															

Otrdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Prosas biežputra, ievārījums A1,7	150	5,8	3,0	24,8	149	P4	Šķēlīte tomāti/gurķis	80	4,8	1,4	23,3	124		
B2	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24		
B3	Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	P6	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21		
B4	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	L1	Svaigi dārzeni ar krējuma mērcīti A7	100/10	1,6	2,2	5,5	46		
P1	Zivju zupa A 4	200	8,2	1,8	14,8	108	L2	Sviestmaize A1,6,7	20/5	0,5	16,6	2,6	161		
P2	Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101	L3	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2		
P3	Gulašs	40	4,4	11,0	1,6	127									
Kopā: Brokastis(B)		E26%	11,0	6,9	37,6	256	KOPĀ:				34,8	43,1	110,5	970	
Kopā: Pusdienas(P)		E52%	21,5	17,3	64,8	505	DĀRZENI 214 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				
Kopā: Launags(L)		E22%	2,4	18,8	8,1	209	PIENA PRODUKTI 270 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami		LIESA GAĻA 30 grami		ZIVIS 40 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 60 grami													
AUGĻI un OGAS 70 grami															

Trešdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Piena rīsu zupa A7	200/	3,1	2,3	14,2	89	P5	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24		
B2	Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21		
B3	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80	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	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80		
P2	Maltās gaļas mērce A1,7	60	5,4	14,8	5,6	178									
P3	Biešu zupa	200/	7,0	8,5	16,5	180									
P4	Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	70/	0,8	2,1	2,2	31									
Kopā: Brokastis(B)		E22%	7,8	6,7	29,2	207	KOPĀ:				31,2	40,0	108,5	944	
Kopā: Pusdienas(P)		E58%	17,0	28,0	53,5	549	DĀRZENI 163 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 100 grami				
Kopā: Launags(L)		E20%	6,4	5,2	25,7	188	PIENA PRODUKTI 440 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		LIESA GAĻA 70 grami		ZIVIS 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		KARTUPEĻI 200 grami													
AUGĻI un OGAS 80 grami															

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Sviestmaize ar desu A1,7,11	25/5/20	4,8	6,9	13,0	138	P4	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21		
B2	Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1	Upeņu plātsmaize	70	2,2	1,0	15,8	81		
B3	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		
B4	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80									
P1	Svaigu sakņu zupa	200/	8,2	8,5	17,1	182									
P2	Rīsi ar dārzeniem, marinēts gurķis A7	150/20	8,6	15,0	25,0	272									
P3	Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70									
Kopā: Brokastis(B)		E30%	10,6	10,8	37,0	292	KOPĀ:				36,4	42,9	106,5	966	
Kopā: Pusdienas(P)		E56%	21,4	29,2	48,1	545	DĀRZENI 182 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				
Kopā: Launags(L)		E13%	4,4	2,8	21,4	129	PIENA PRODUKTI 394,8 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		LIESA GAĻA 75 grami		ZIVIS 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		KARTUPEĻI 50 grami													
AUGĻI un OGAS 119,2 grami															

Piektdiena

Ēdiena nosaukums					Ēdiena nosaukums										
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
B1	Kukurūzas biežputra, ievārījums A7	150	4,9	2,4	33,1	173	P4	Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24		
B2	Tēja bez cukura	150	0,3	0,0	0,0	2	P5	Krējums skābs 20%	10	0,2	2,0	0,3	21		
B3	Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	L1	Kukurūzas pārslas ar pienu A7	50/150	8,0	4,0	47,0	256		
B4	Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80									
P1	Vārīti makaroni ar sieru A1,3	150/40	13,9	12,3	31,4	294									
P2	Frikadeļu zupa	200	7,6	13,6	14,8	213									
P3	Burkāni ar sēkliņām A7,8	50	1,7	4,7	5,0	68									
Kopā: Brokastis(B)		E25%	9,8	6,4	47,9	288	KOPĀ:				41,2	43,1	152,3	1163	
Kopā: Pusdienas(P)		E53%	23,4	32,6	57,3	619	DĀRZENI 108 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami				
Kopā: Launags(L)		E22%	8,0	4,0	47,0	256	PIENA PRODUKTI 400 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami		LIESA GAĻA 40 grami		ZIVIS 0 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 60 grami													
AUGĻI un OGAS 80 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,1 grami		LIESA GAĻA 280 grami		ZIVIS 40 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami		KARTUPEĻI 420 grami													
AUGĻI un OGAS 429,2 grami															