



**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	70	12,5	3,3	16,5	150	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	80	0,3	0,6	7,8	38	L1 Rīsu biezputra ar ievārījumu A1,7	150/10	5,1	3,6	28,1	164
P1 Pupuņu zupa,A7	200	8,5	8,4	18,0	192	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P2 Vārīti 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	70	0,8	2,6	2,1	35						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	12,9	4,0	24,3	189						
Kopā: Pusdienas(P)	E58%	22,7	31,4	57,0	613						
Kopā: Launags(L)	E24%	4,5	2,4	52,1	248						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 60 grami					DĀRZENI 125,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 250 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 50 grami										
<b>KOPĀ:</b>						<b>40,1</b>	<b>37,8</b>	<b>133,4</b>	<b>1050</b>		

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu A1,	150/10	5,1	3,6	28,1	164	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 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	P7 Svaigu kāpostu-gurķu-burkānu salāti A7	60	1,1	2,6	3,3	39
P1 Biešu zupa A 7	200/	5,7	9,1	12,4	164	L1 Vārīta ola, gurķis,maize A1,3,7,11	25/20/2	6,4	9,0	12,0	158
P2 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	1,8	1,6	17,9	93
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%	6,5	3,7	44,9	238						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	26,7	24,8	60,3	582						
Kopā: Launags(L)	E24%	8,3	10,6	29,8	252						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	LIESA GAĻA 30 grami					DĀRZENI 180 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami	ZIVIS 60 grami					PIENA PRODUKTI 315 grami					
AUGĻI un OGAS 80 grami	KARTUPEĻI 185 grami										
<b>KOPĀ:</b>						<b>41,4</b>	<b>39,1</b>	<b>135,0</b>	<b>1072</b>		

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Rīsu pārslu biezputra 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 Ābolu plātsmaize A1,3,7	80	3,5	3,9	20,9	132
B3 Apelsīni	70	0,6	0,1	5,7	26	L2 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
P1 Soljanka A 7	200	4,1	7,5	11,3	269						
P2 Makaroni ar gaļu	180	9,2	15,5	33,0	310						
P3 Svaigu gurķu-tomātu salāti ar krējumu A	70/	0,9	2,6	2,5	37						
P4 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70						
Kopā: Brokastis(B)	E14%	4,8	2,3	30,1	162						
Kopā: Pusdienas(P)	E67%	22,9	33,1	59,8	766						
Kopā: Launags(L)	E19%	7,9	7,6	28,1	212						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	LIESA GAĻA 30 grami					DĀRZENI 142 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 558 grami					
AUGĻI un OGAS 122 grami	KARTUPEĻI 40 grami										
<b>KOPĀ:</b>						<b>35,6</b>	<b>43,0</b>	<b>117,9</b>	<b>1140</b>		

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Piens zupa ar makaroniem A1,7	200/	4,9	2,3	23,2	133	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	2,8	0,4	24,9	114
P1 Skabeņu zupa A3,7	200	7,5	13,5	8,3	191						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu A7	180	7,5	12,7	15,8	208						
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	31,1	171						
Kopā: Pusdienas(P)	E56%	19,6	29,9	37,6	506						
Kopā: Launags(L)	E25%	17,4	4,2	29,4	224						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	LIESA GAĻA 50 grami					DĀRZENI 150 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 260 grami					
AUGĻI un OGAS 111 grami	KARTUPEĻI 85 grami										
<b>KOPĀ:</b>						<b>42,3</b>	<b>37,0</b>	<b>98,0</b>	<b>902</b>		

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biezputra 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	80	0,3	0,2	7,6	34	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 Graudumaize ar sviestu A1,11	30	2,4	4,2	12,8	103
P1 Vistas buljons ar makaroniem A1,7	200/	6,5	8,1	14,9	170	L2 Svaigi dārzeņi	60	0,9	0,1	2,7	14
P2 Tefteli A3	80	10,5	20,8	11,6	278	L3 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	5,0	20
P3 Krējuma mērceA1,7	60/	1,3	5,6	6,9	84						
P4 Biešu salāti ar krējumu A7	50	0,9	1,3	4,7	34						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	5,4	2,5	33,3	177						
Kopā: Pusdienas(P)	E68%	23,5	39,6	51,0	669						
Kopā: Launags(L)	E14%	3,2	4,3	20,4	138						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	LIESA GAĻA 95 grami					DĀRZENI 209,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	ZIVIS 0 grami					PIENA PRODUKTI 250 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami	KARTUPEĻI 0 grami										
<b>KOPĀ:</b>						<b>32,1</b>	<b>46,4</b>	<b>104,8</b>	<b>983</b>		