



17.01.24.

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Graudumaize ar biezpienu A1,7,11	60	10,3	3,3	16,1	140	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 Svaigu gurķu-tomātu salāti, krējums A7	80	1,1	2,6	3,0	40
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Piena zupa ar makaroniem A1,7	200/	4,4	2,2	22,7	128
P1 Šķelto zirņu zupa A7	200	8,7	13,3	17,3	233						
P2 Vārīti makaroni A1	150	4,7	0,5	31,4	149						
P3 Gulašs A7	60	4,7	11,2	2,4	135						
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	10,7	4,0	24,0	179						
Kopā: Pusdienas(P)	E68%	23,5	31,4	67,0	659						
Kopā: Launags(L)	E13%	4,4	2,2	22,7	128						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 35 grami					DĀRZENI 153 grami PIENA PRODUKTI 265 grami					
						KOPĀ:		38,6	37,6	113,7	966
								AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami			

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	P6 Kefīrs 150g A7	150/	4,4	3,8	5,7	70
B3 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Piena rīsu zupa A7	200/	3,8	2,5	20,0	117
P1 Zivju zupa A 4,7	200	9,9	4,4	11,0	126	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 Sautēti kāposti ar gaļu	100/	6,2	13,2	5,2	166						
P4 Šķēlīte svaiga gurķa	50/	0,4	0,0	1,3	7						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	5,6	2,4	40,0	204						
Kopā: Pusdienas(P)	E63%	27,8	26,1	50,6	549						
Kopā: Launags(L)	E14%	3,9	2,6	20,0	118						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	LIESA GAĻA 35 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 40 grami					DĀRZENI 180 grami PIENA PRODUKTI 470 grami					
						KOPĀ:		37,2	31,0	110,6	871
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biezputra A1,7	200/	5,2	2,7	30,9	159	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 Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	34	L1 Biezpiena plātsmaize A1,3,7	100	15,9	9,3	25,8	250
P1 Rasoļņiks, A1,7	200	6,3	14,1	11,9	208	L2 Kakao dzēriens ar pienu A7	150	1,8	1,6	17,9	93
P2 Vārīti griķi	150/	3,8	1,1	19,0	101						
P3 Maltās gaļas mērce A1,7	50	5,2	13,6	4,9	164						
P4 Biešu - gurķu salāti A7	70	0,9	2,6	3,8	42						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	5,7	3,0	38,5	194						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	20,6	35,1	52,6	618						
Kopā: Launags(L)	E30%	17,7	10,9	43,7	343						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami					DĀRZENI 115 grami PIENA PRODUKTI 340 grami					
						KOPĀ:		44,0	49,0	134,8	1155
								AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami			

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra, ievārījums A1,7	150	5,2	2,8	21,4	132	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Āboli	80	0,3	0,6	7,8	38	P6 strogonovs A1,7	60	6,8	20,6	5,5	237
B3 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1	L1 Mannā biezputra ar kanēli A1,7	200/	4,9	2,2	25,7	142
P1 Skābu kāpostu borščs A7	200	6,6	11,0	12,2	186	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P2 Vārīti kartupeļi	150/	3,0	0,2	22,2	105						
P3 Burkānu- redīsu salāti A7	70	1,0	2,6	3,1	41						
P4 Citronu dzēriens	150	0,0	0,0	5,0	20						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	5,6	3,5	29,3	171						
Kopā: Pusdienas(P)	E68%	21,7	38,1	55,2	668						
Kopā: Launags(L)	E15%	5,0	2,3	25,7	143						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	LIESA GAĻA 75 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 190 grami					DĀRZENI 146 grami PIENA PRODUKTI 345 grami					
						KOPĀ:		32,4	43,9	110,1	982
								AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Tēja ar cukuru un citronu	150	0,3	0,0	2,1	10	P5 Piens 150g A7	150	4,4	3,8	7,2	80
B2 Banāni	80	1,2	0,1	16,8	73	L1 Biezpiena plācenīši A1,3,7	150	7,5	7,8	36,6	310
B3 Sviestmaize ar sieru A1,7,11	25/5/25	8,1	11,5	12,8	193	L2 Tēja bez cukura	150	0,1	0,0	0,0	1
P1 Pupiņu zupa, A7	200	8,5	8,4	18,0	192						
P2 Vistas gaļas plov	150	8,8	9,5	25,6	231						
P3 Marinēts gurķis	15	0,1	0,0	0,2	2						
P4 Rāmkalnu sulas dzēriens	150	0,0	0,0	5,8	24						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	9,6	11,6	31,6	276						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	21,8	21,7	56,8	528						
Kopā: Launags(L)	E28%	7,6	7,8	36,6	311						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 83 grami	LIESA GAĻA 60 grami ZIVIS 0 grami KARTUPEĻI 50 grami					DĀRZENI 75,5 grami PIENA PRODUKTI 165 grami					
						KOPĀ:		39,0	41,1	125,0	1115
								AR PIENA OLBALTUMIEM 175 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 49 grami AUGĻI un OGAS 405 grami	LIESA GAĻA 290 grami ZIVIS 50 grami KARTUPEĻI 365 grami					DĀRZENI 669,5 grami PIENA PRODUKTI 1585 grami					
								AR PIENA OLBALTUMIEM 260 grami			